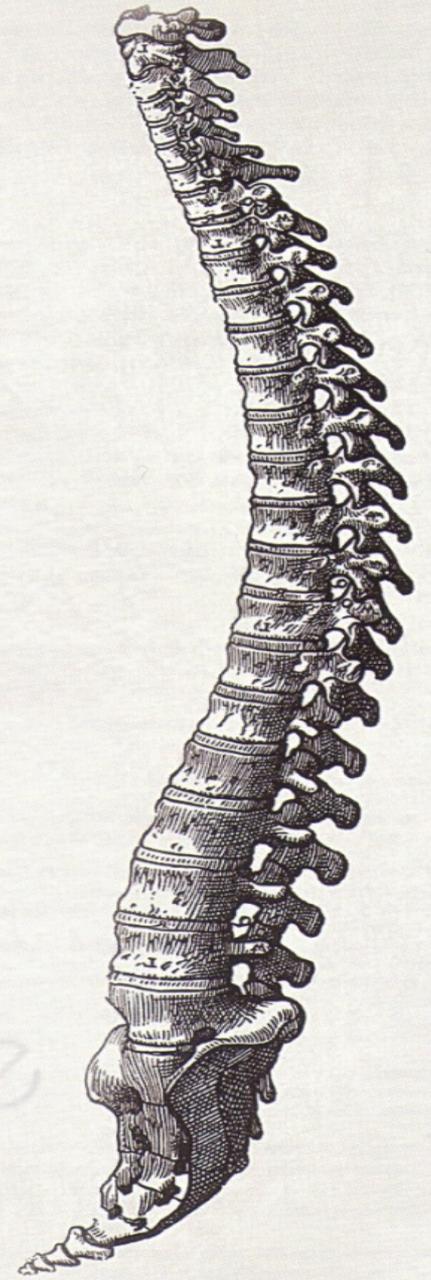


# LE DOS AU QUOTIDIEN, LES BONS REFLEXES A AVOIR.

Dr DE LUCAS.  
Clinique DROUOT.



# Notre Programme...

A/ Quelques notions de **vocabulaire**:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'**économie rachidienne**.

C/ Quelques applications **pratiques**:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



A/ Quelques notions de vocabulaire: Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

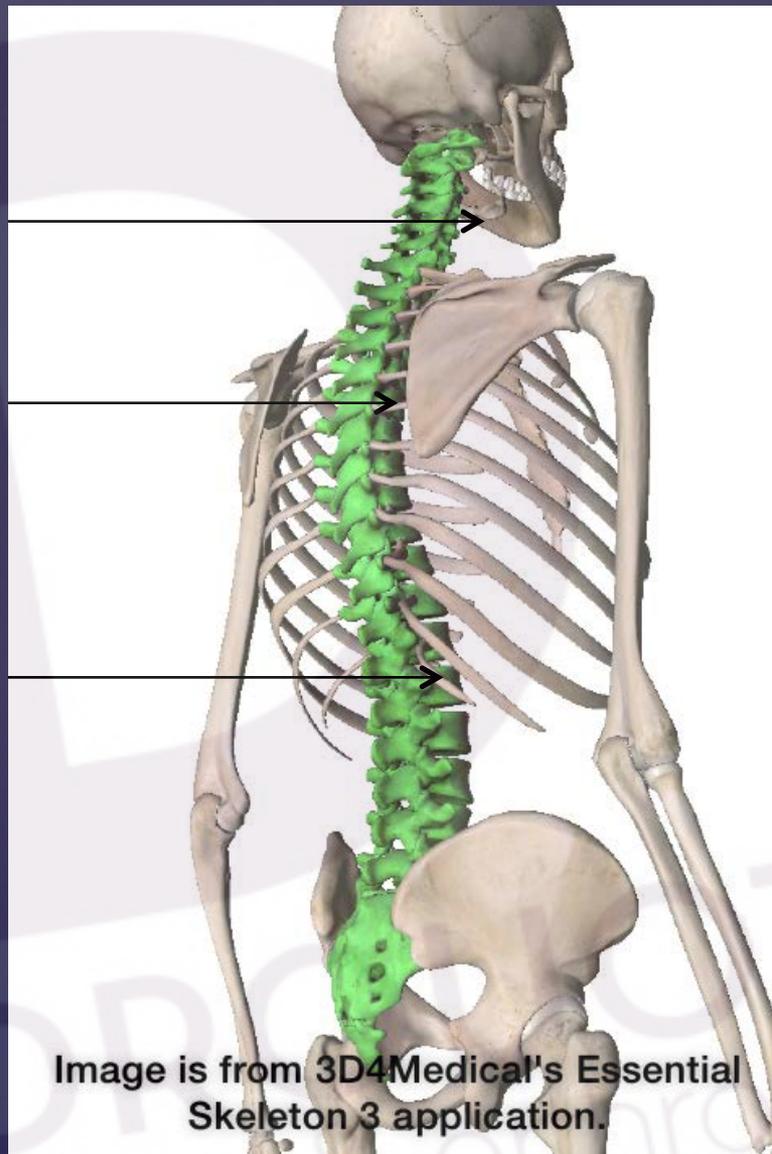
C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

*Vertèbres cervicales*

*Vertèbres dorsales*

*Vertèbres lombaires*



24 vertèbres empilées, 2 parties fixes: sacrum et coxxyx

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## COLONNE CERVICALE.

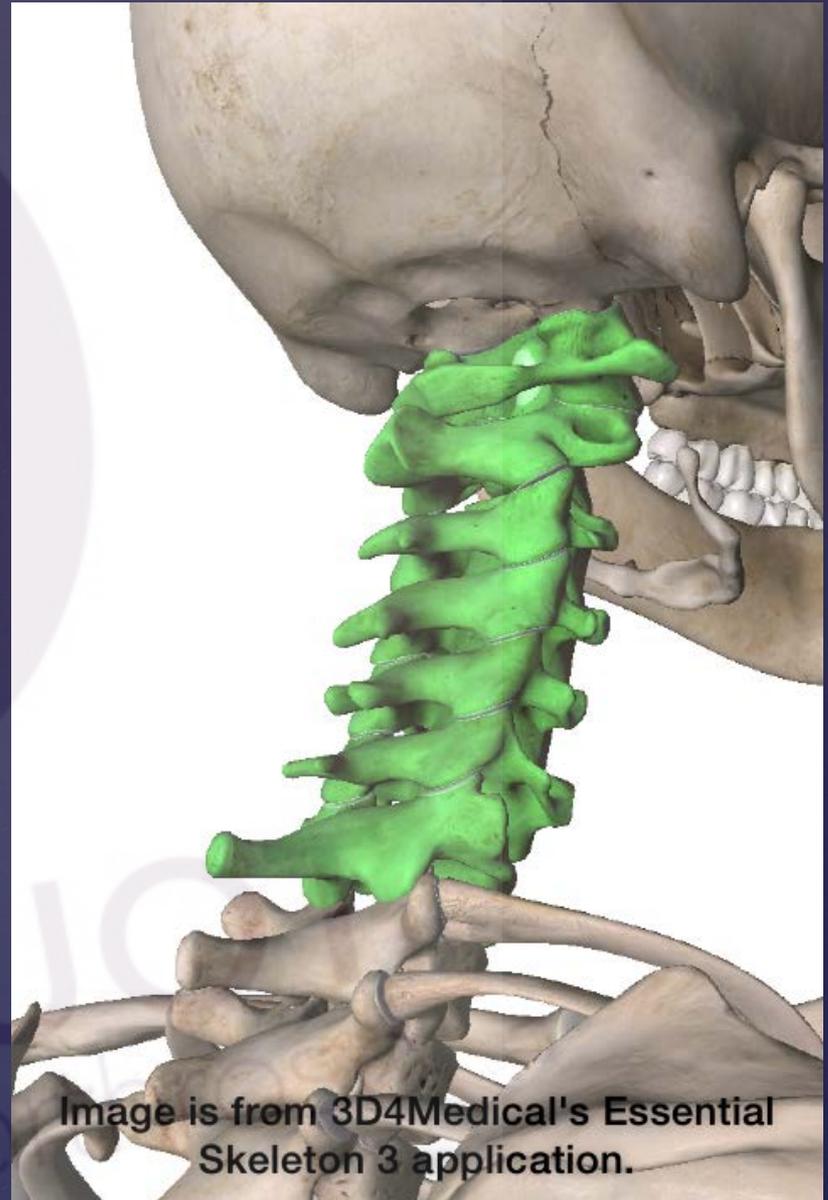


Image is from 3D4Medical's Essential Skeleton 3 application.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## COLONNE THORACIQUE.

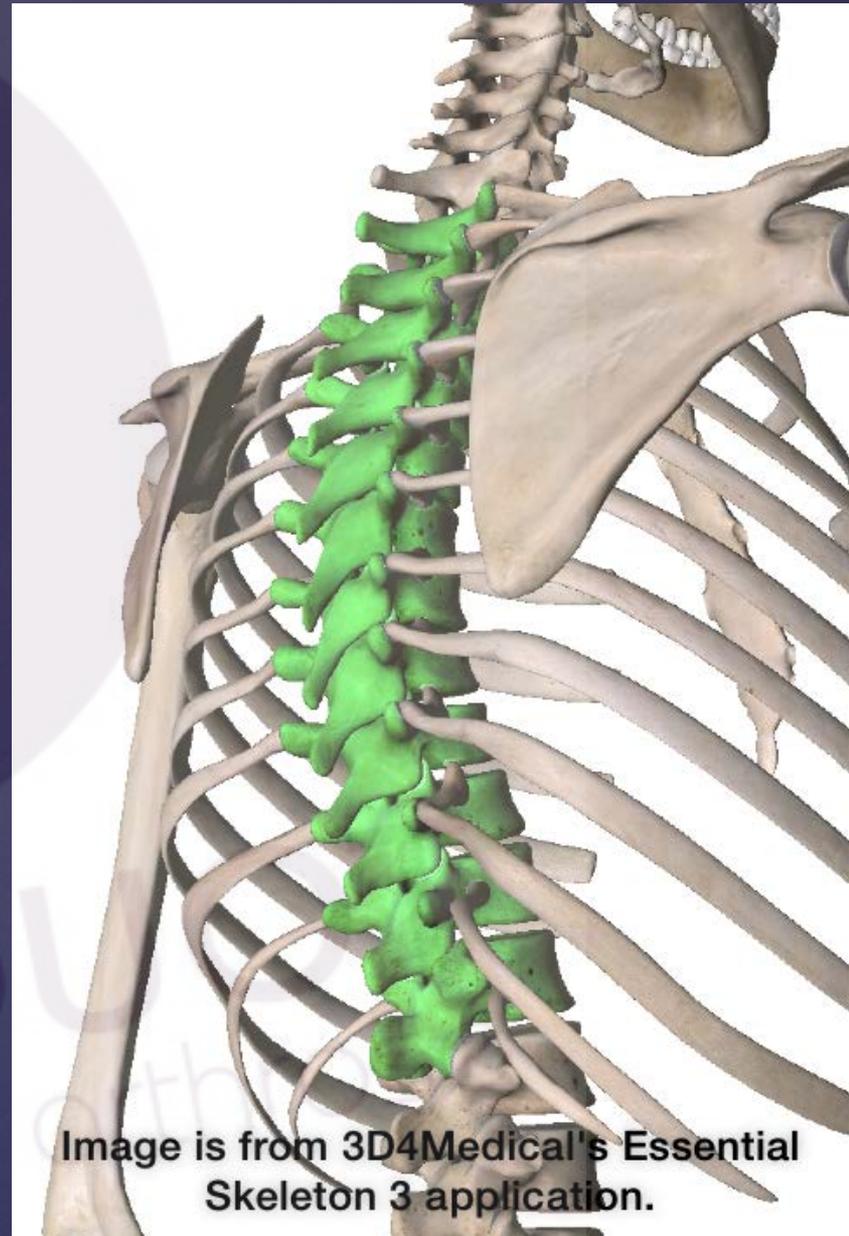


Image is from 3D4Medical's Essential Skeleton 3 application.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## COLONNE LOMBAIRE.

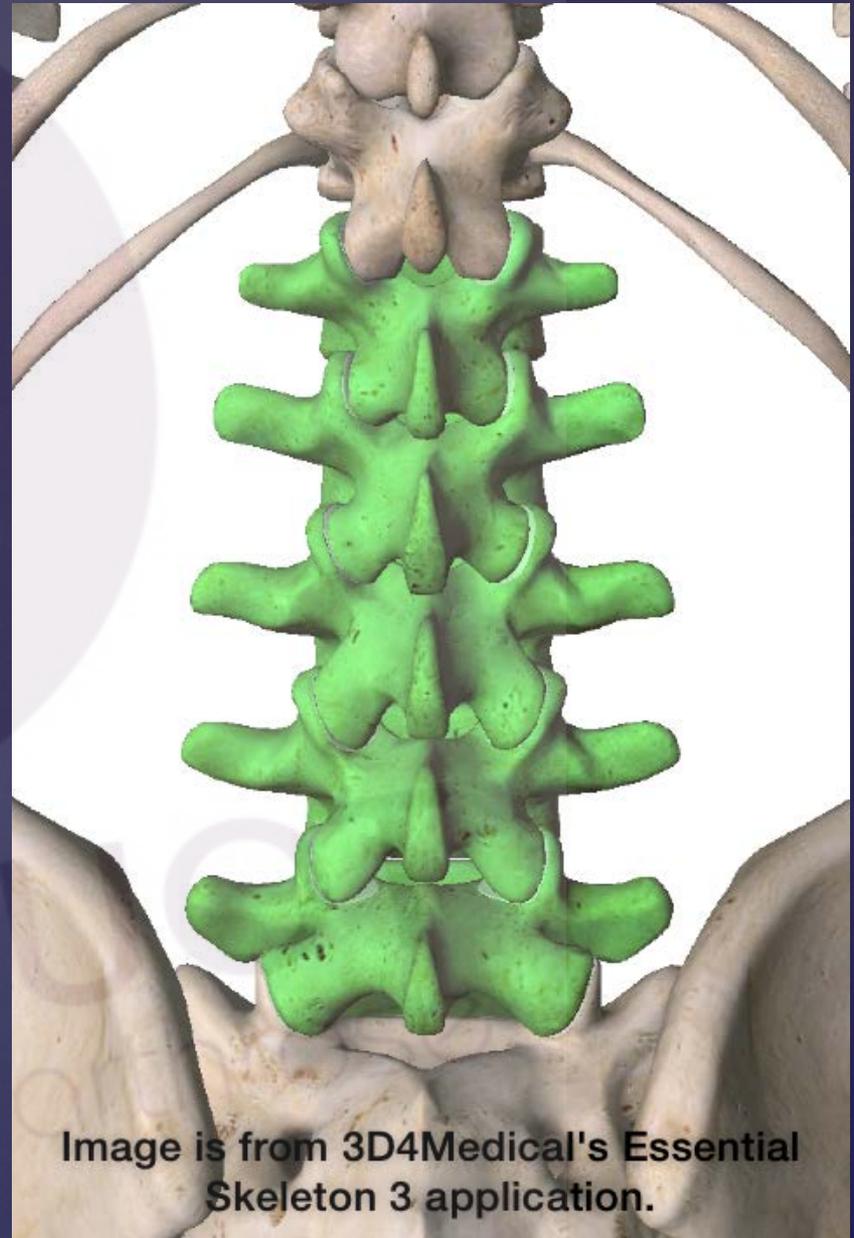


Image is from 3D4Medical's Essential Skeleton 3 application.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## SACRUM.

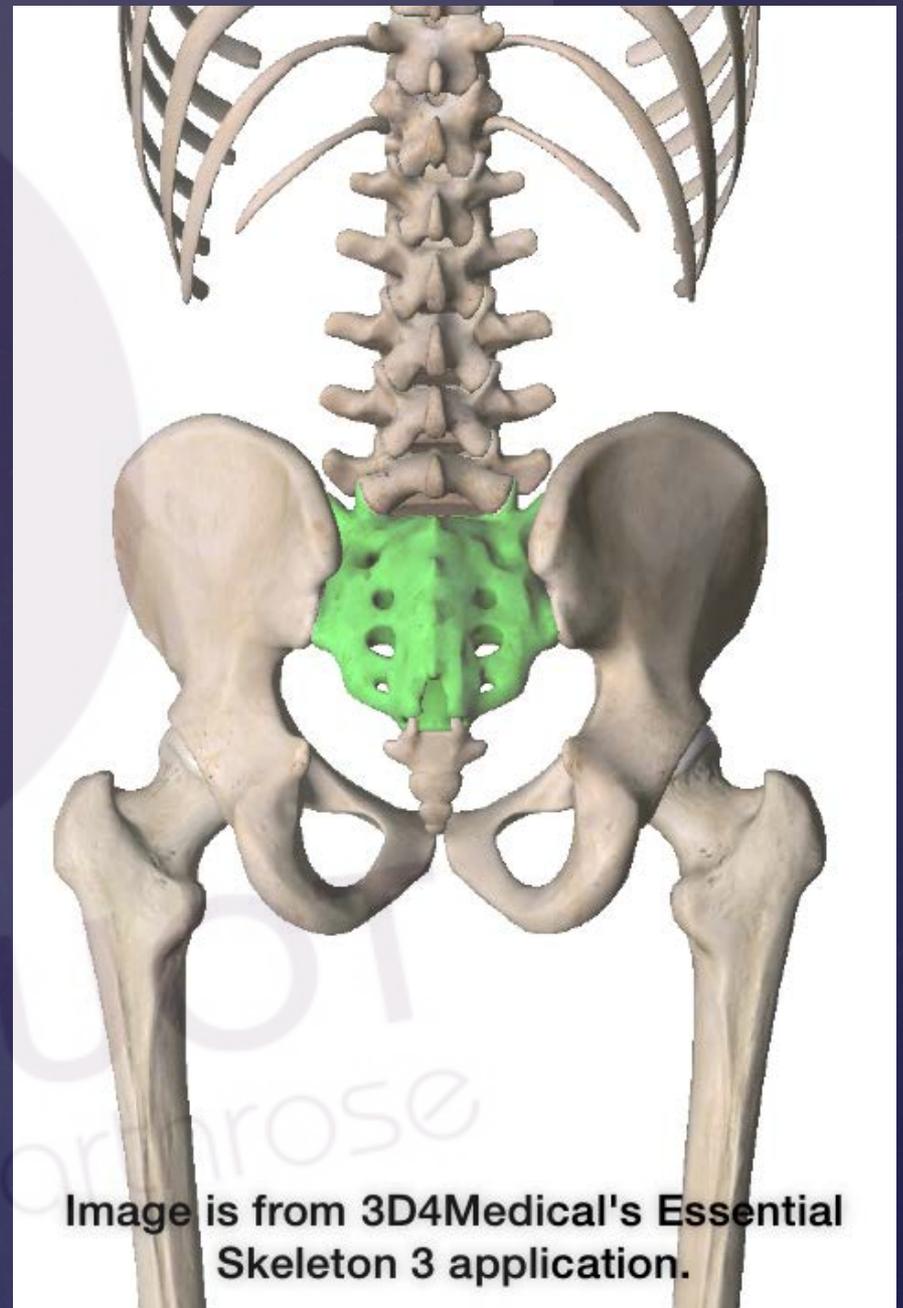


Image is from 3D4Medical's Essential Skeleton 3 application.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## COCCYX.

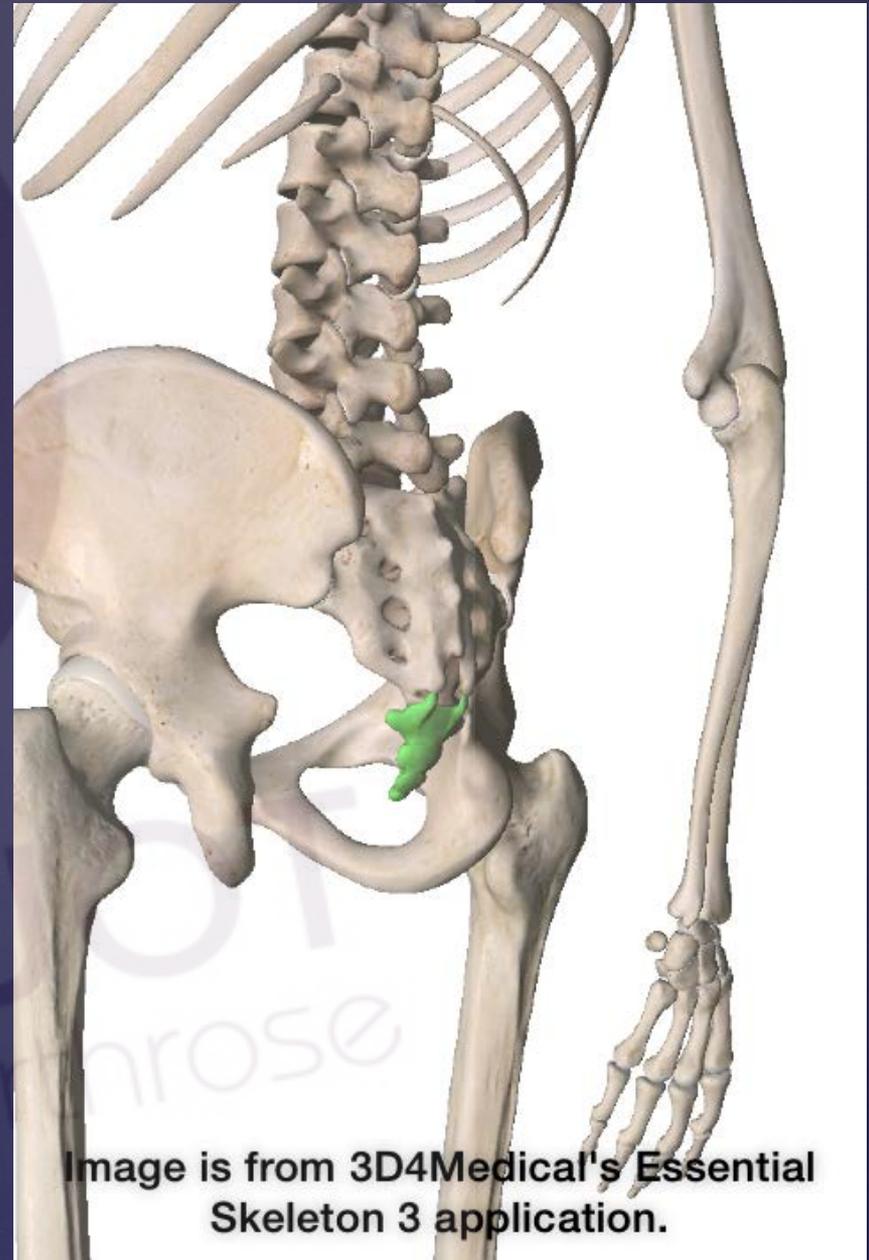


Image is from 3D4Medical's Essential Skeleton 3 application.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



Lordose cervicale

Cyphose thoracique

Lordose lombaire

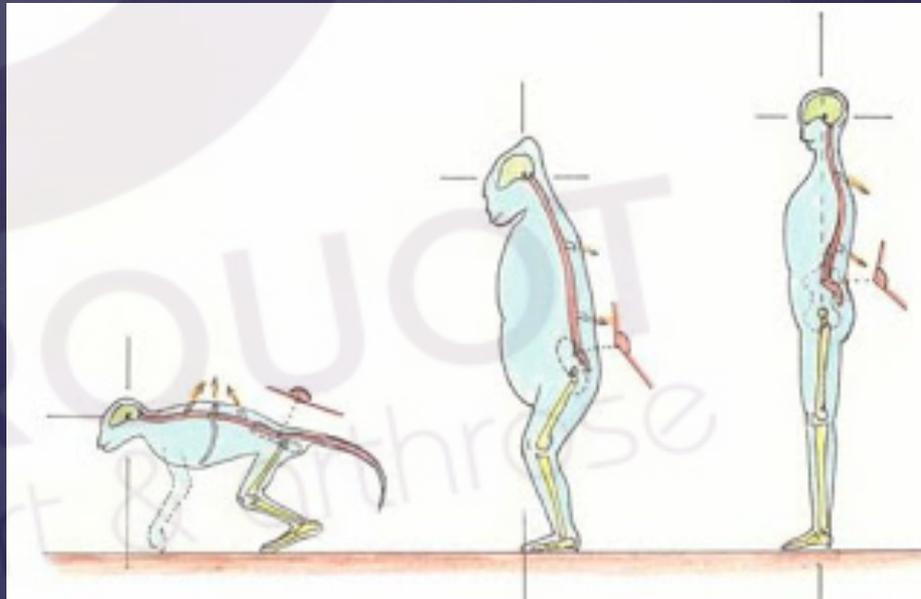
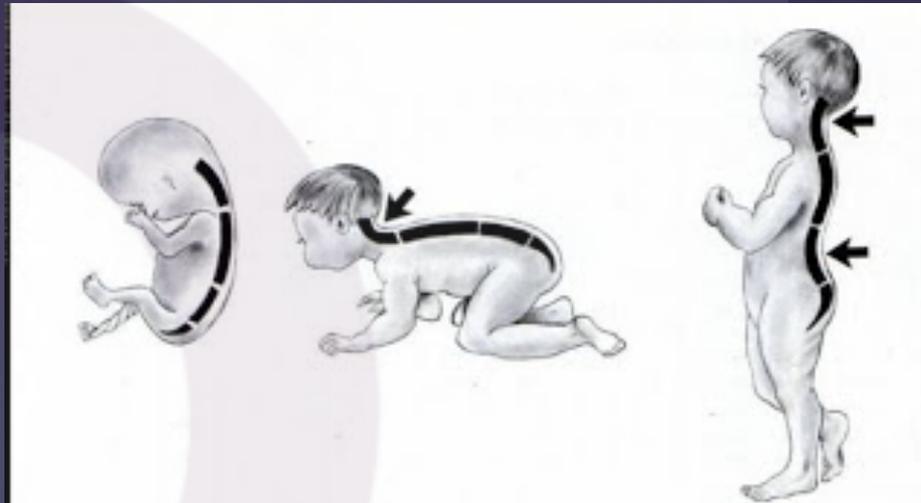
**3 COURBURES** PHYSIOLOGIQUES qui **absorbent** les contraintes.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

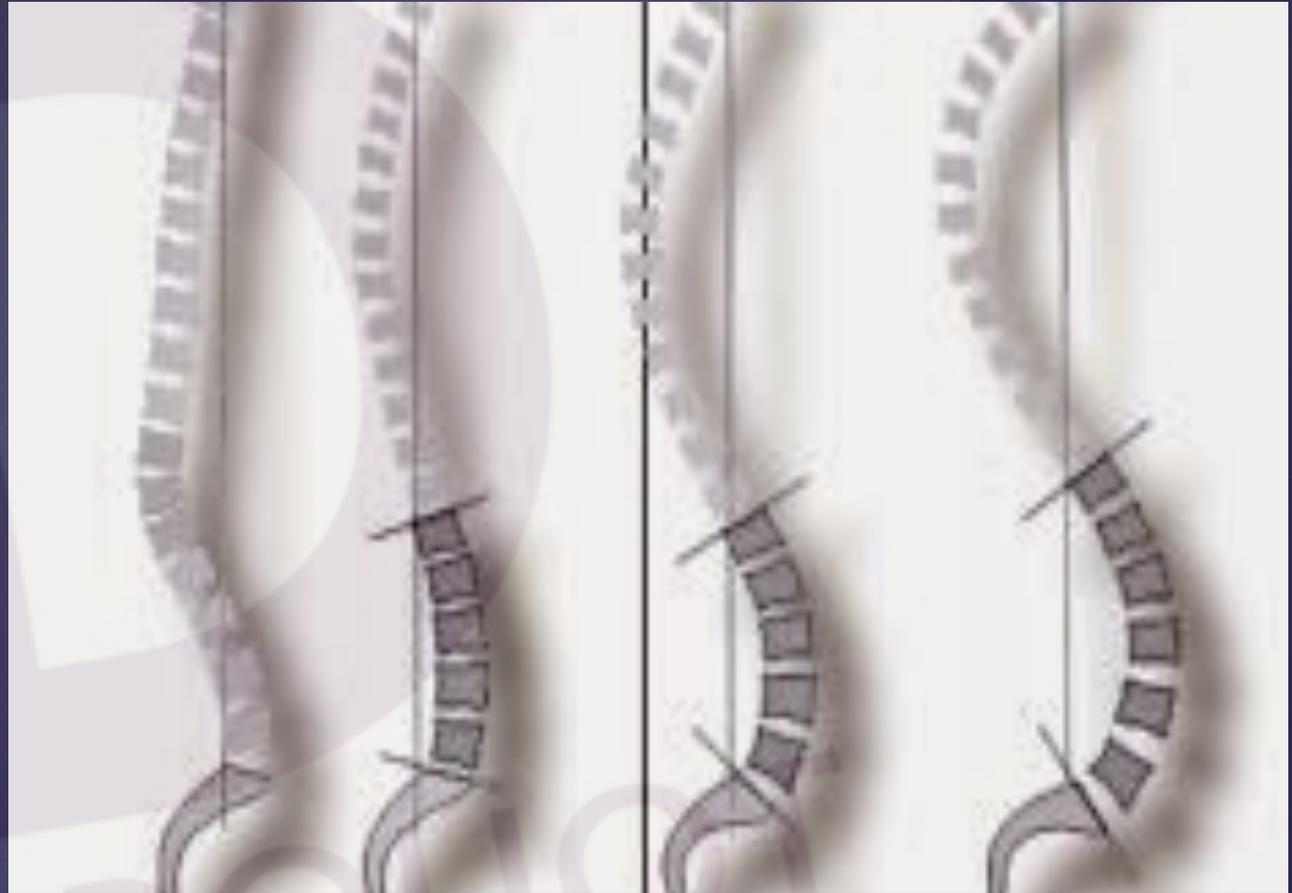


A/ Quelques notions de vocabulaire: Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



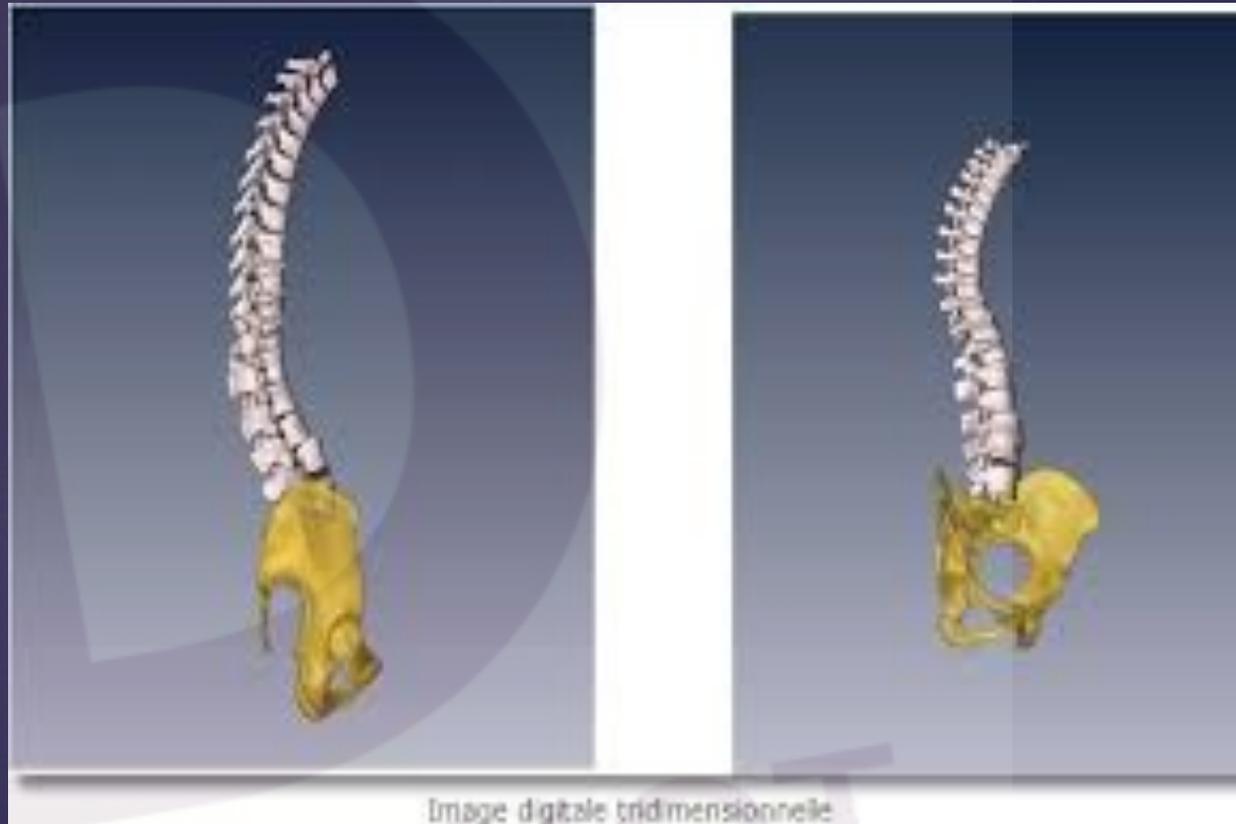
PENTE SACREE ET VARIATIONS DES  
COURBURES RACHIDIENNES.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



**LE BASSIN CONDITIONNE LES COURBURES DE LA COLONNE.**

**ARRONDISSEMENT DE LA COLONNE EN POSITION ASSISE.**

A/ Quelques notions de vocabulaire: Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.;

*Vertèbres cervicales*

*Vertèbres dorsales*

*Vertèbres lombaires*

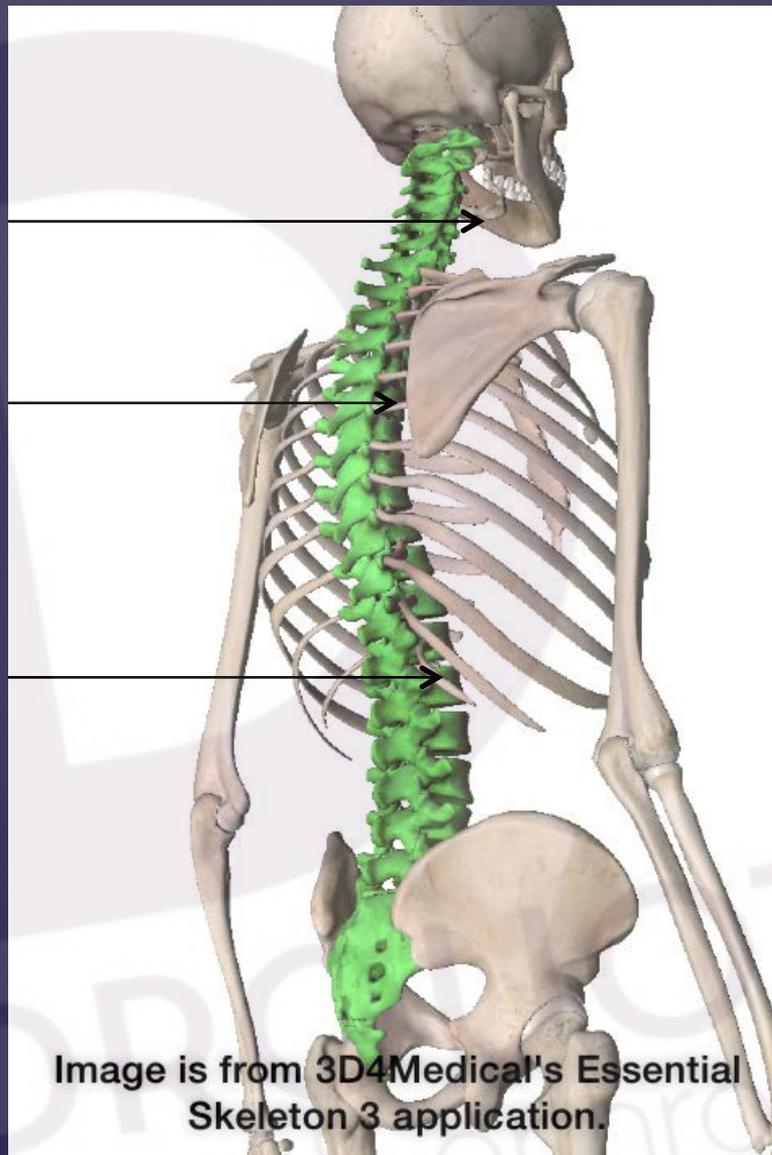
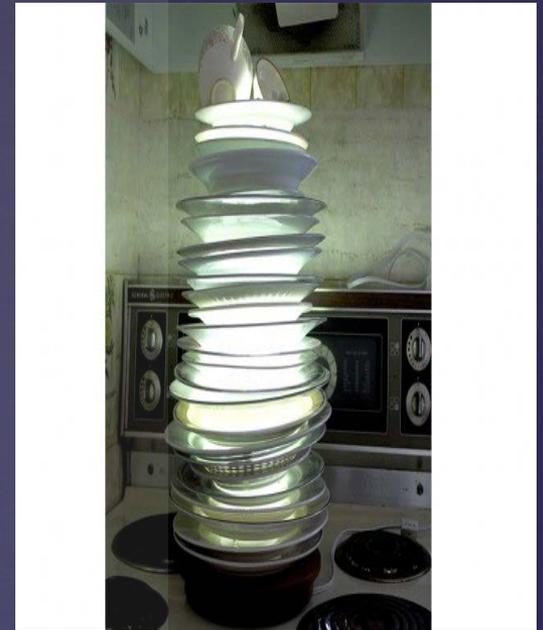


Image is from 3D4Medical's Essential Skeleton 3 application.



24 vertèbres empilées, 2 parties fixes: sacrum et coxxyx

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

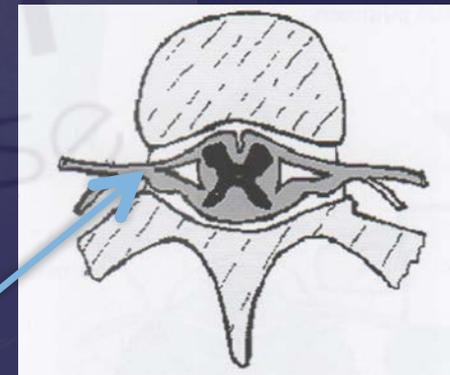
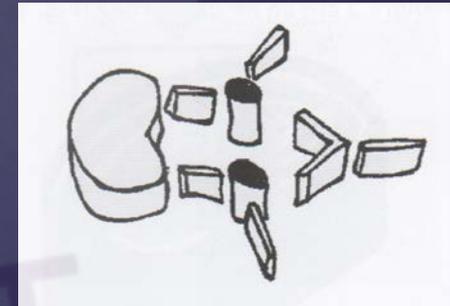
C/ Quelques applications pratiques:  
Actes usuels de la vie quotidienne.  
S'occuper de mon enfant.  
Au travail.



CORPS VERTEBRAL



ARC POSTERIEUR



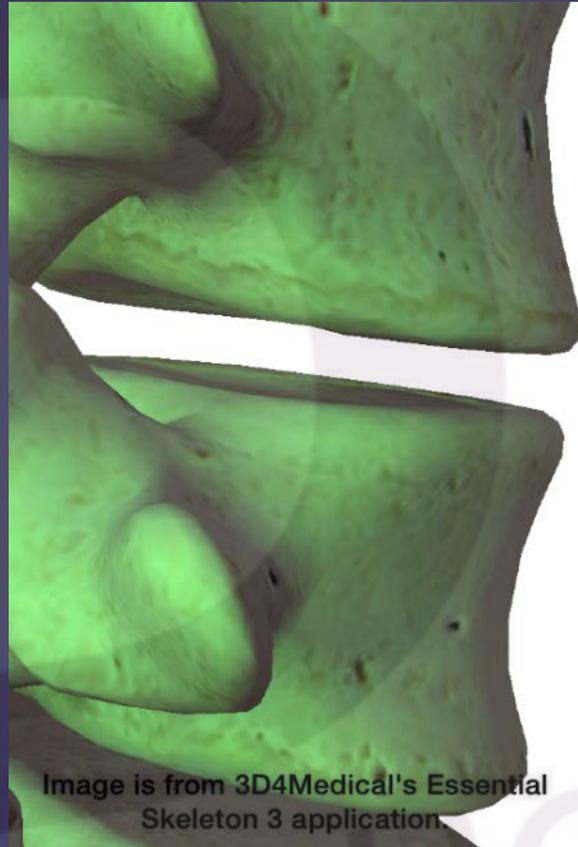
TROU VERTEBRAL

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



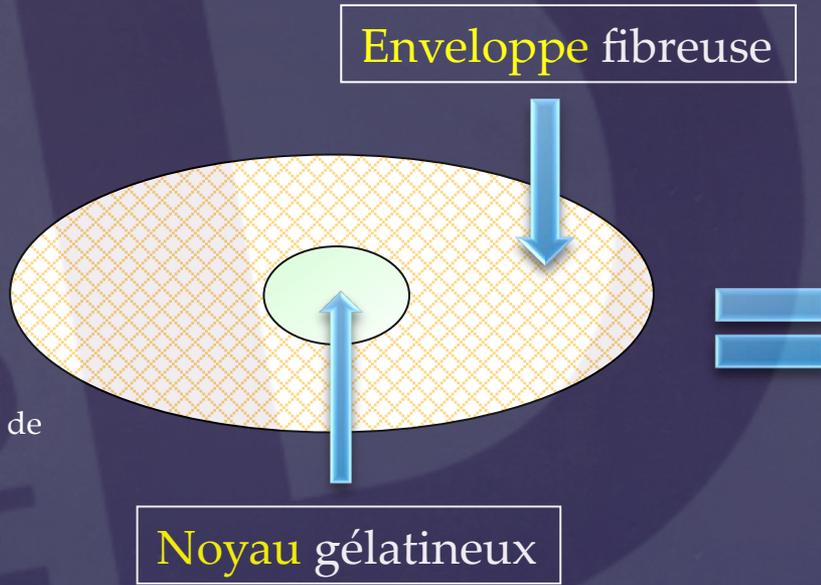
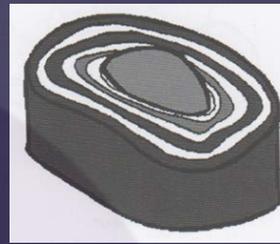
ENTRE CHAQUE VERTEBRE, S'INTERCALE LE  
**DISQUE INTER-VERTEBRAL.**

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



**DISQUE INTER-VERTEBRAL:**  
ARTICULATION ENTRE DEUX VERTEBRES, ENVELOPPE FIBREUSE ET NOYAU GELATINEUX.

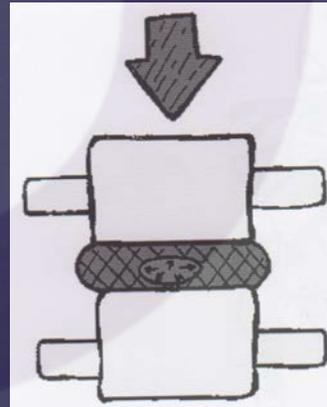
# LORS DU MOUVEMENT, LE NOYAU SE DEPLACE ET **SE DEFORME** POUR REPARTIR LES PRESSIONS SUBIES PAR LA COLONNE.

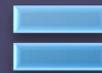
A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.





UNITE FONCTIONNELLE de la COLONNE

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

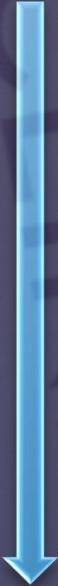
B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



sport & anatomy



VIEILLISSEMENT

TRAUMATISMES  
REPETES

CHUTE

A/ Quelques notions de  
vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie  
rachidienne.

C/ Quelques  
applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

*CONSTRAINTES...*

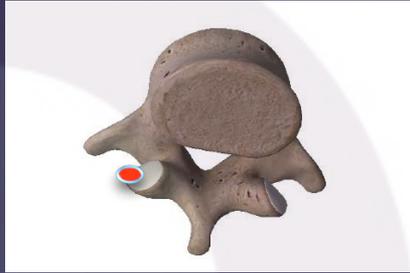
**USURE:**

- DISQUE .
- ARTICULAIRES  
POSTERIEURES.



DOULEUR ET LIMITATION D'ACTIVITES.

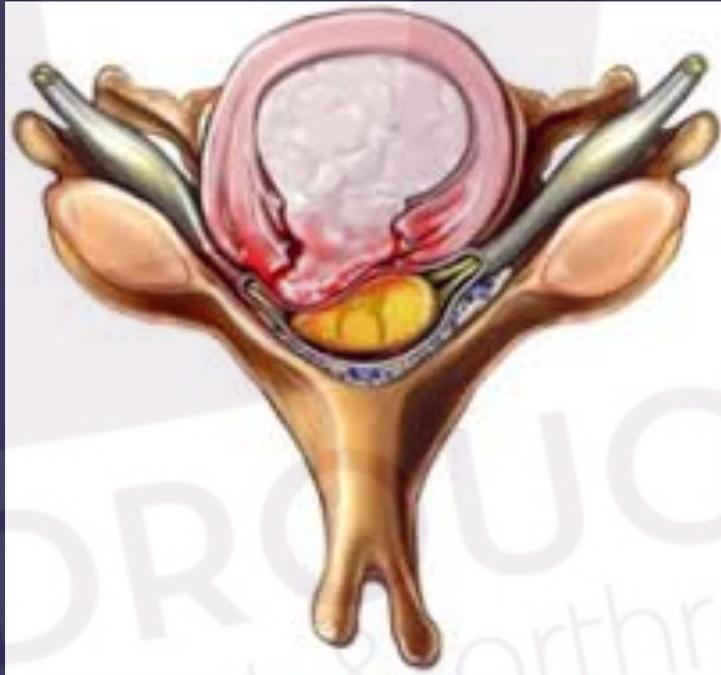
A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.



B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

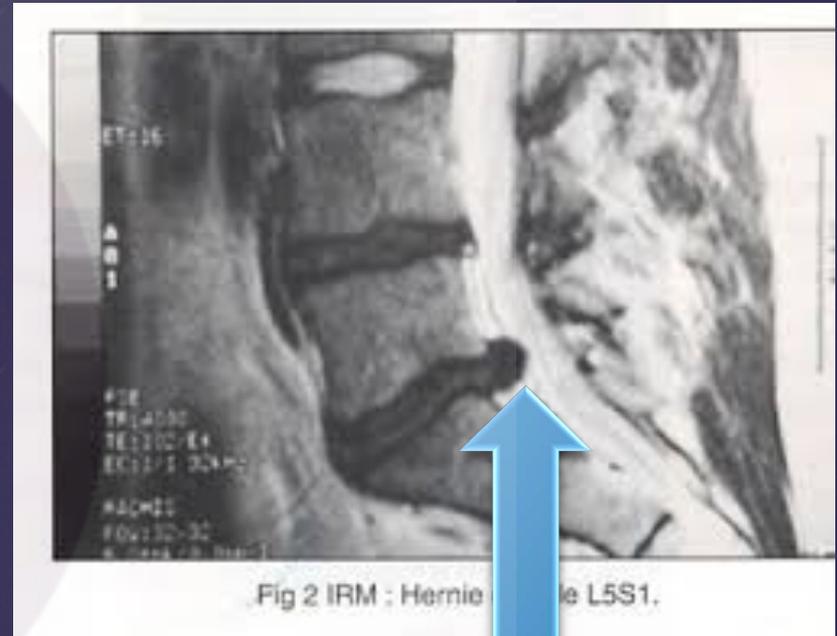


A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

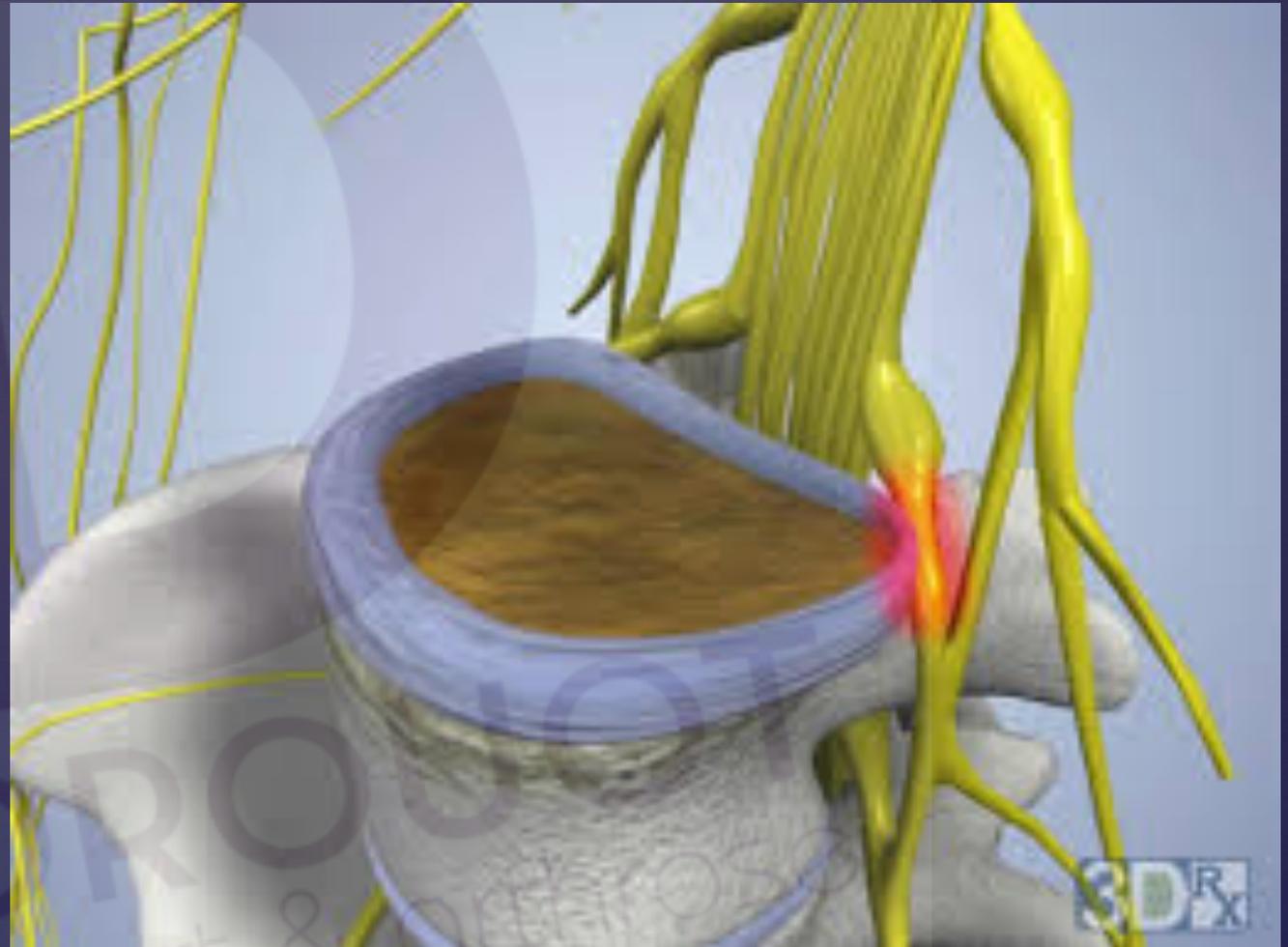


A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



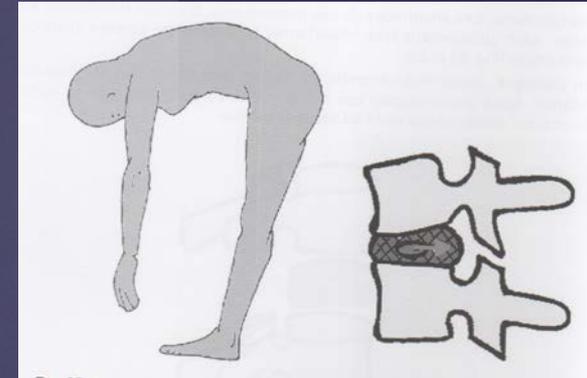
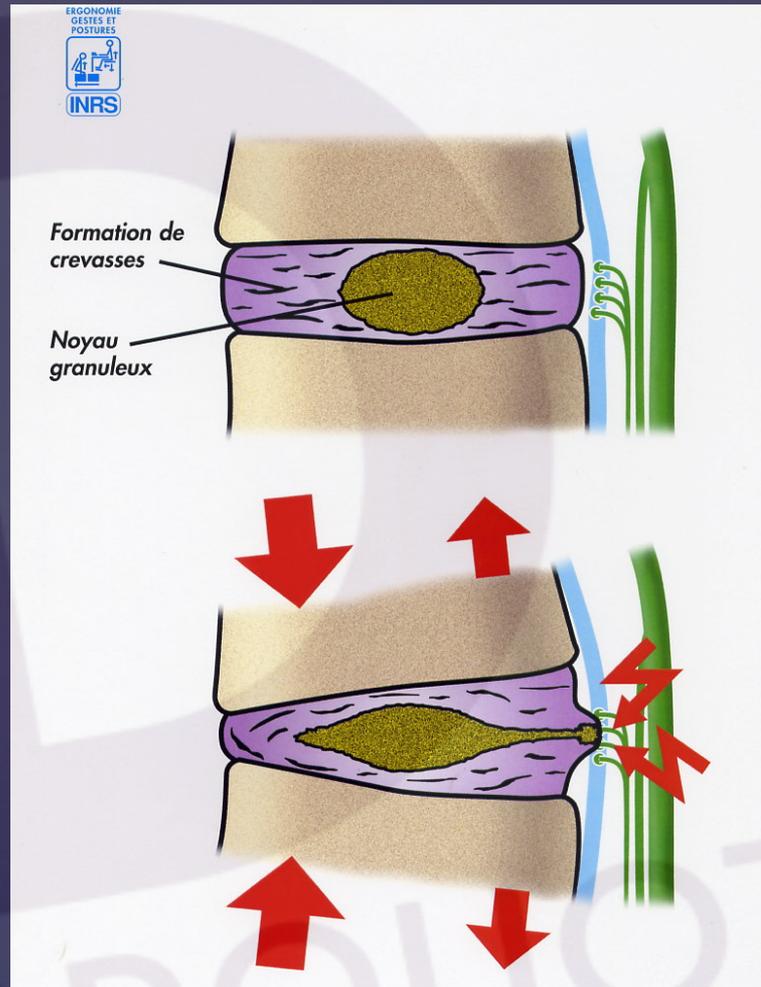
A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

Je me penche en avant



DES L'AGE DE 20 ANS, LE DISQUE VIEILLIT.  
DES FISSURES SE FORMENT DANS L'ANNEAU  
FIBREUX. LE NOYAU CENTRAL PEUT S'Y INFILTRER.

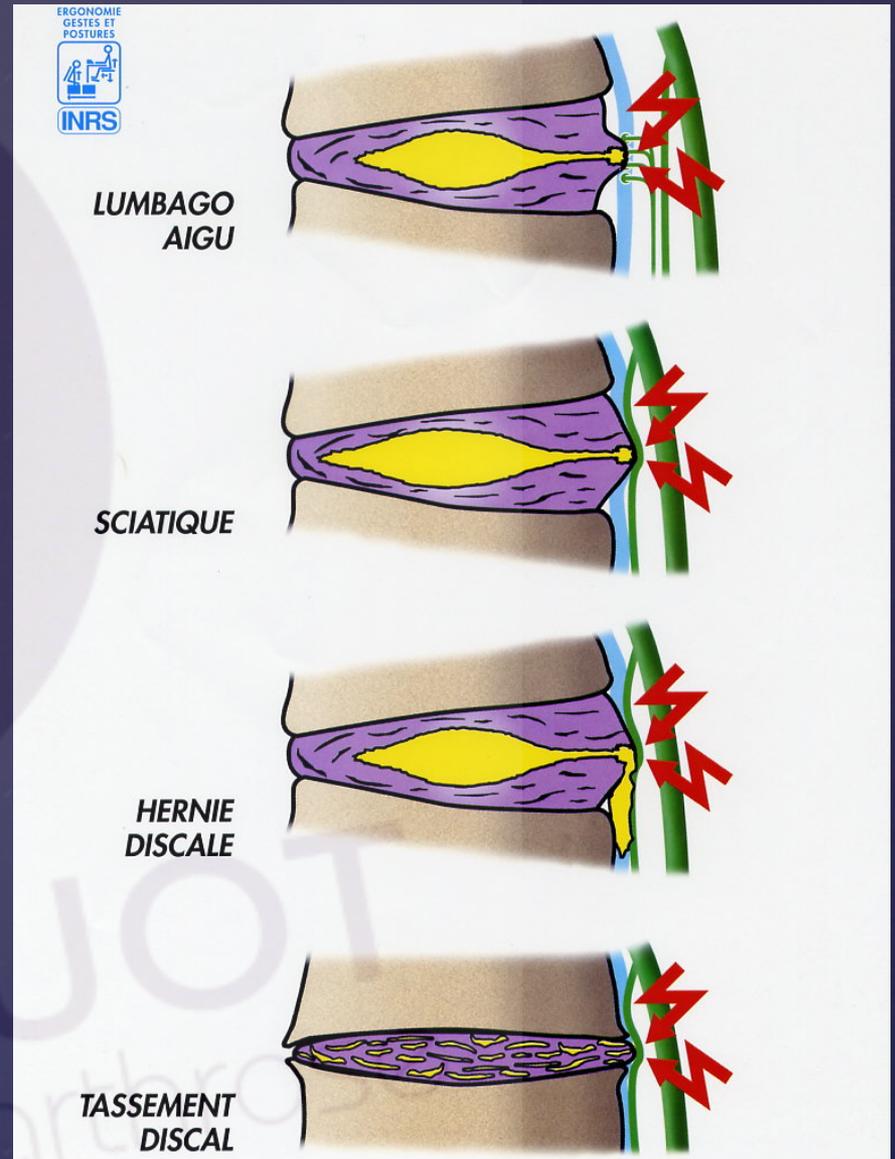
A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

POSSIBILITE DE **CONFLIT**  
AVEC UNE **RACINE**  
**NERVEUSE** PROVOQUANT  
DES DOULEURS A DISTANCE  
DANS UN MEMBRE.

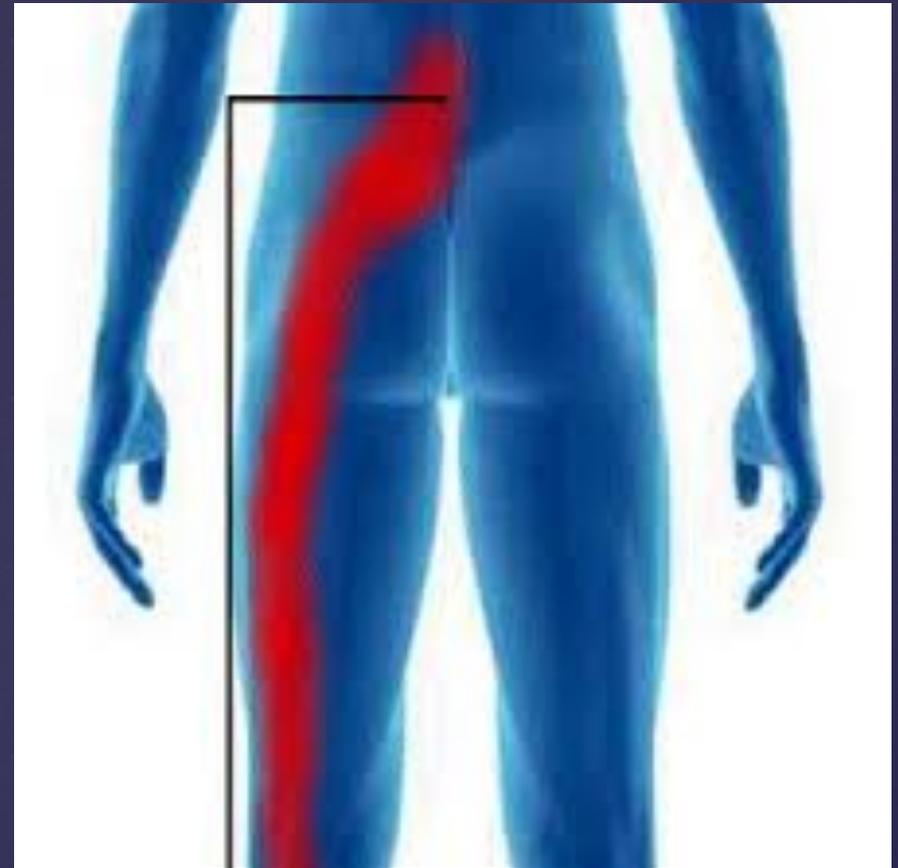
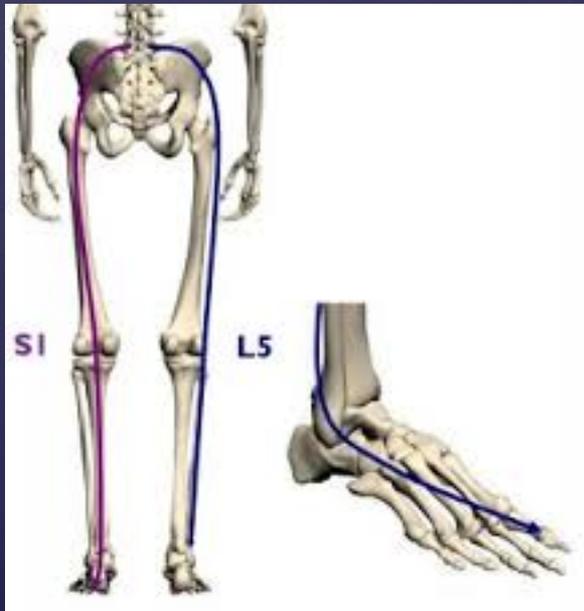


A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



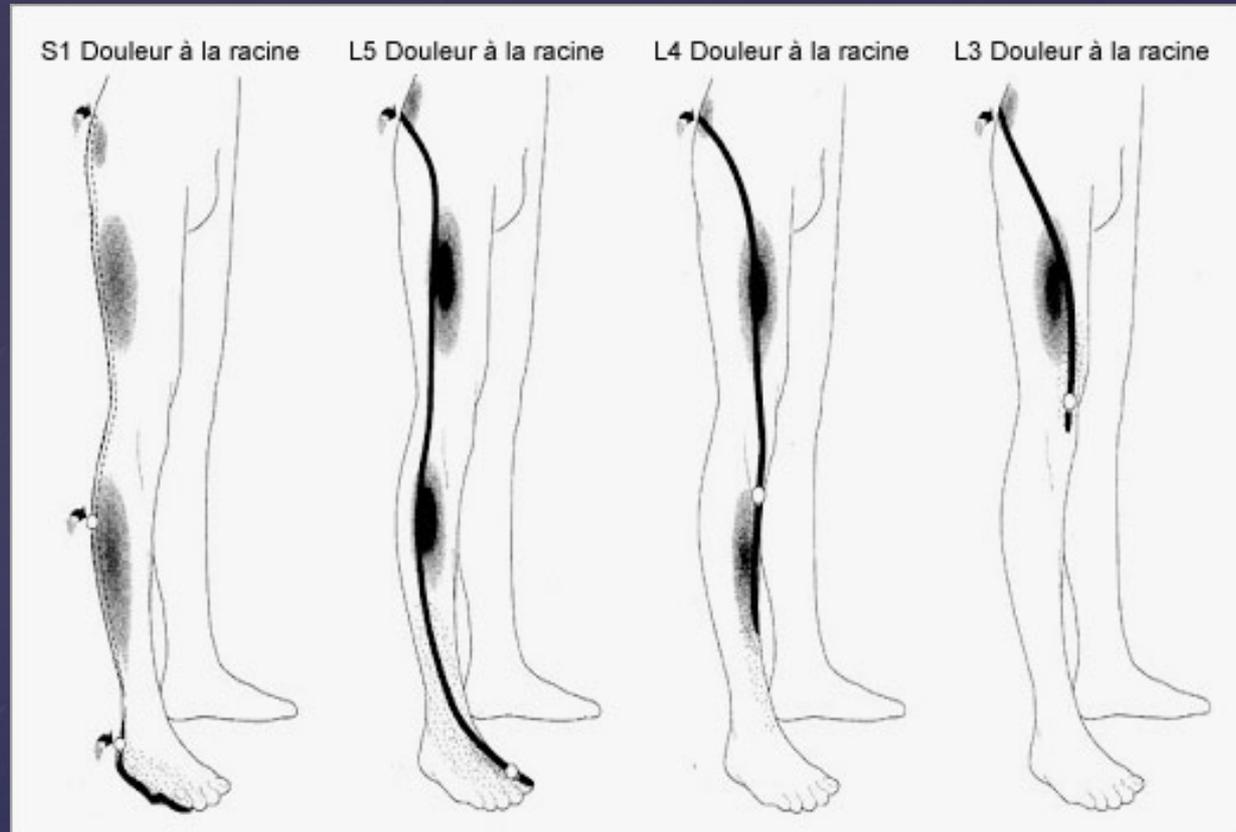
CONSEQUENCE:  
**SCIATIQUE OU CRURALGIE.**

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



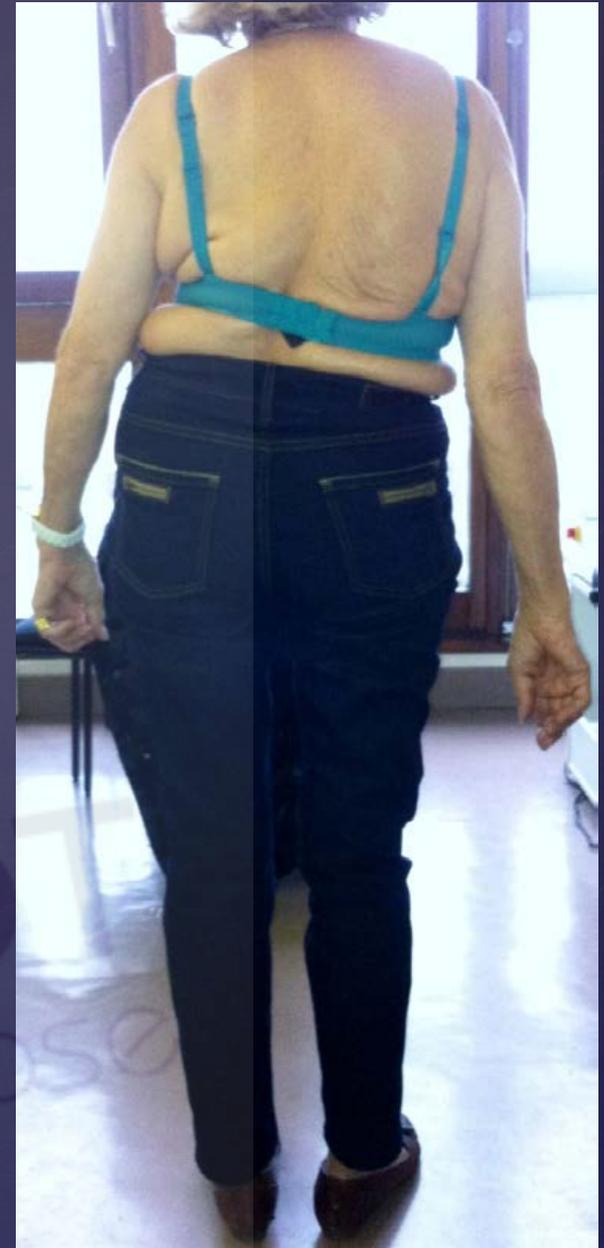
EXEMPLES D'IRRADIATIONS DOULOUREUSES EN CAS DE CONFLIT AVEC UNE RACINE NERVEUSE LOMBAIRE.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



**DEFORMATIONS DE LA COLONNE.**

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



# SCOLIOSE.

Double gibbosité :  
Dorsale droite et lombaire gauche



## TORSION DANS LES 3 PLANS.



A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

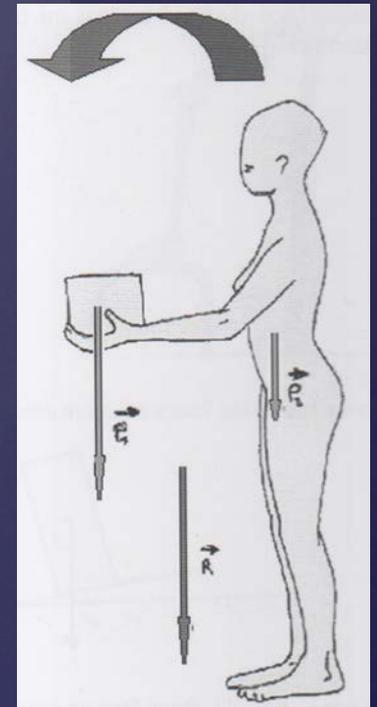
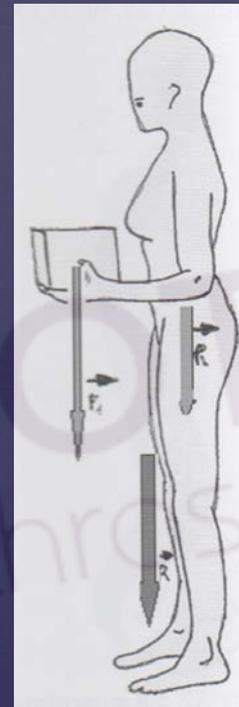
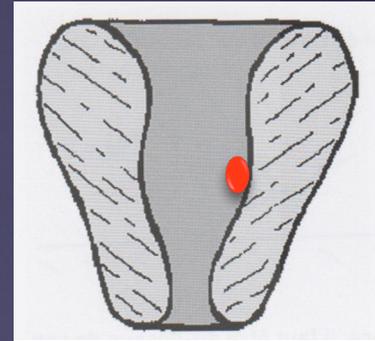


A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



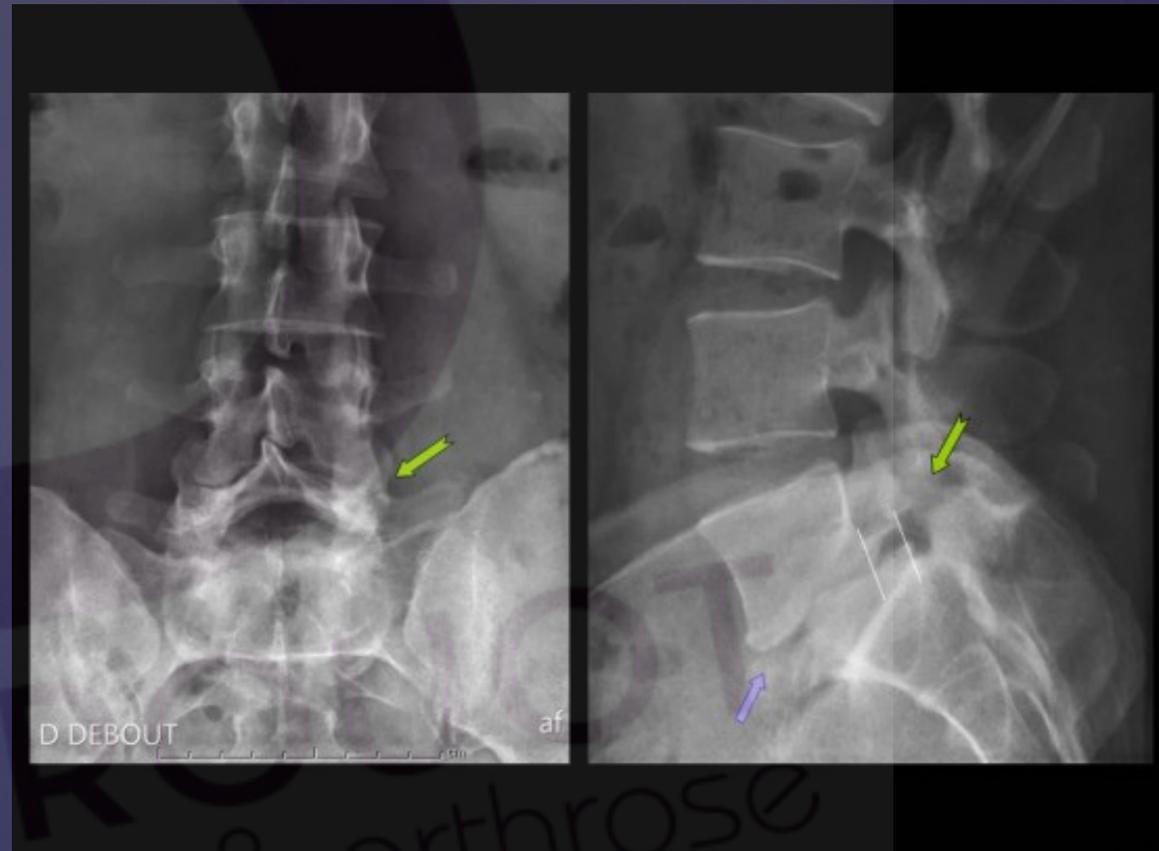
# SPONDYLOLISTHESIS. Glissement d'une vertèbre sur la vertèbre sous-jacente.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



7% de la population en porte sans forcément s'en plaindre, notamment chez les sportifs.

**OSTEOPOROSE.** Diminution de la densité/ solidité de l'os. Le rachis peut être touché.

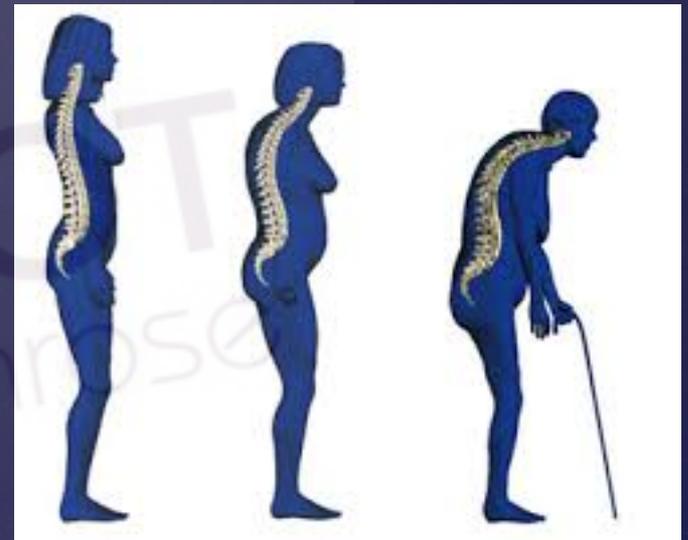
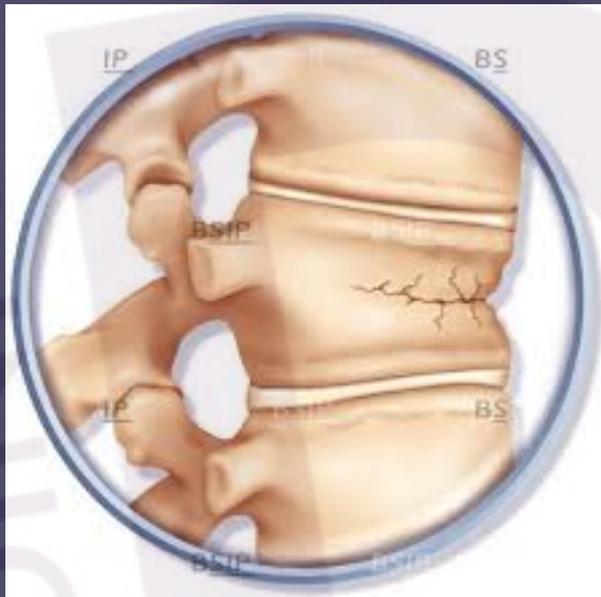
A/ Quelques notions de vocabulaire: Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.





A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



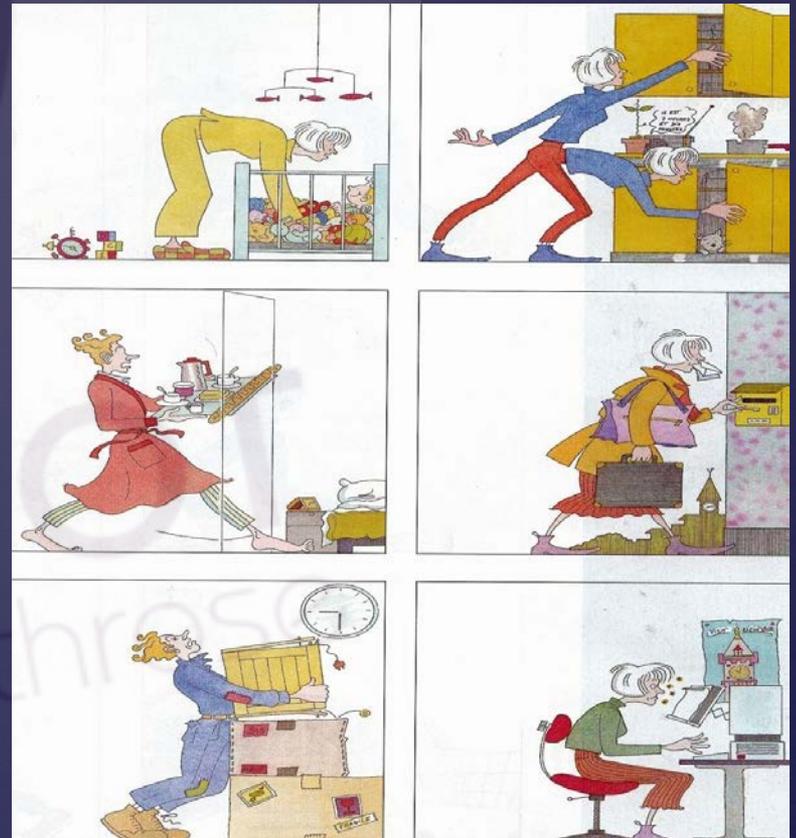
**FLEXION**, je me penche en avant.  
**EXTENSION**, je me penche en arrière.  
**ROTATION**, je tourne les épaules.  
ASSOCIATION de ces mouvements.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

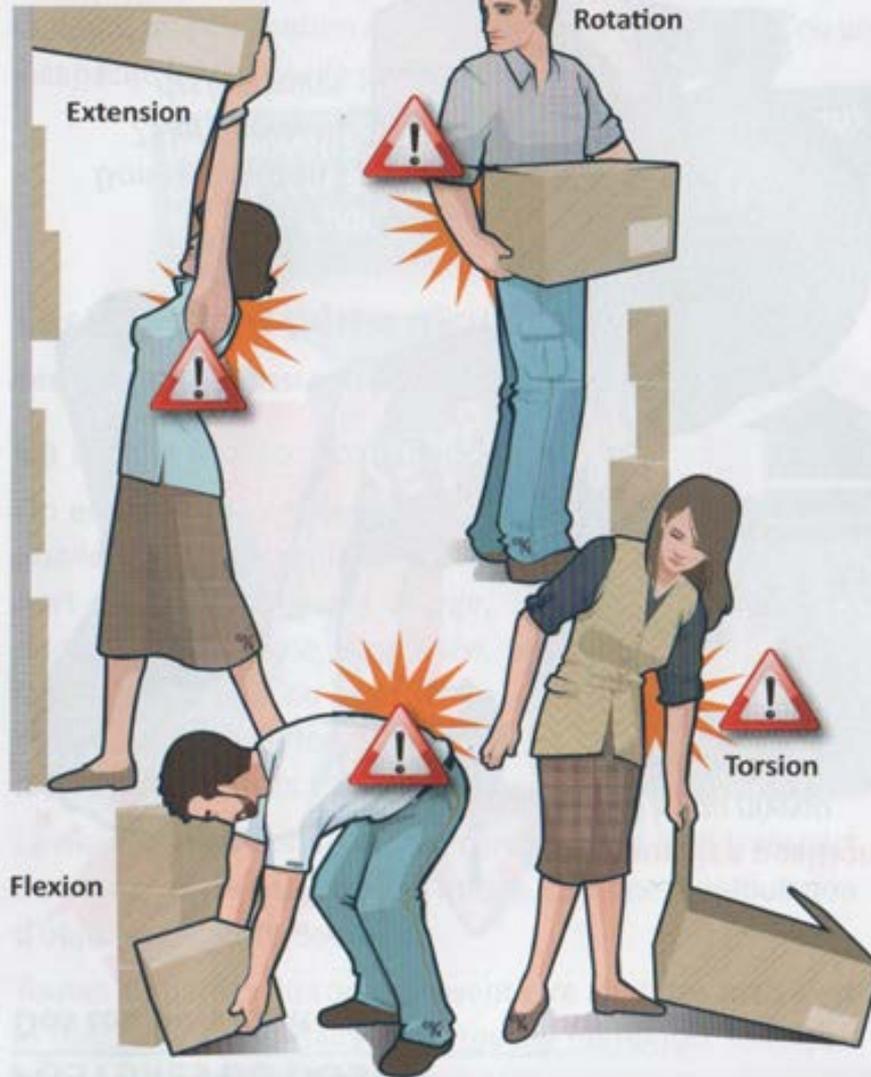
B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



## ∞ Positions et gestes à éviter



A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.





POUR VOUS DONNER UNE IDÉE...

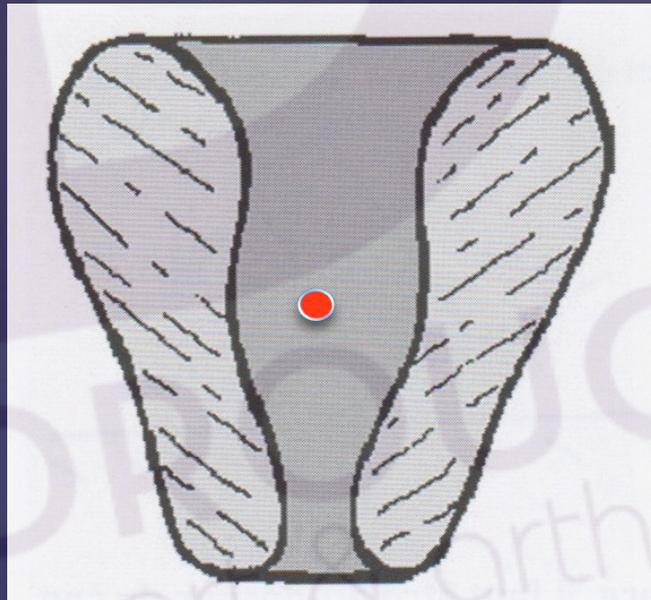
A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.



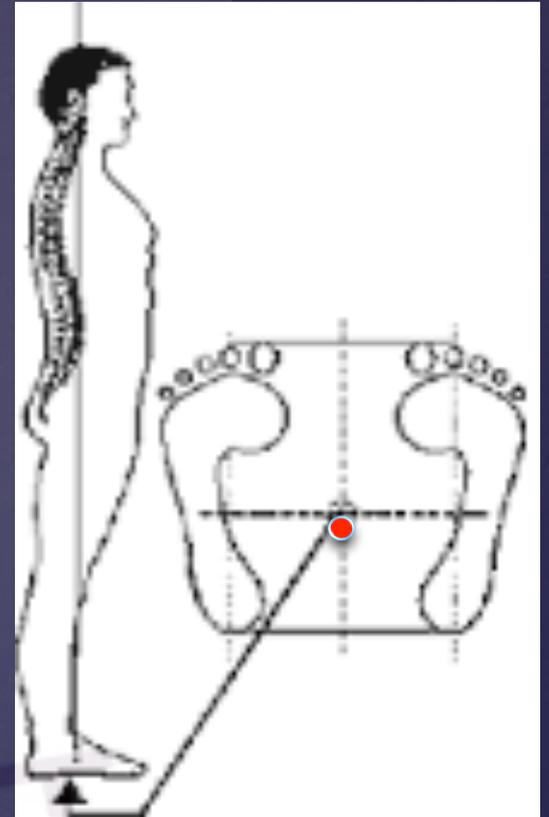
B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



200 MM 2



DEBOUT et STABILITE.

**BASE DE SUSTENTATION.**

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



FIG. 36. L'écartement des membres inférieurs assure une meilleure stabilité

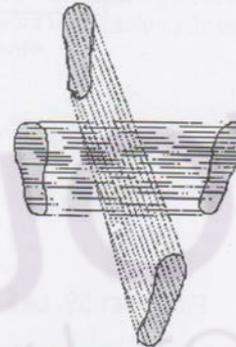


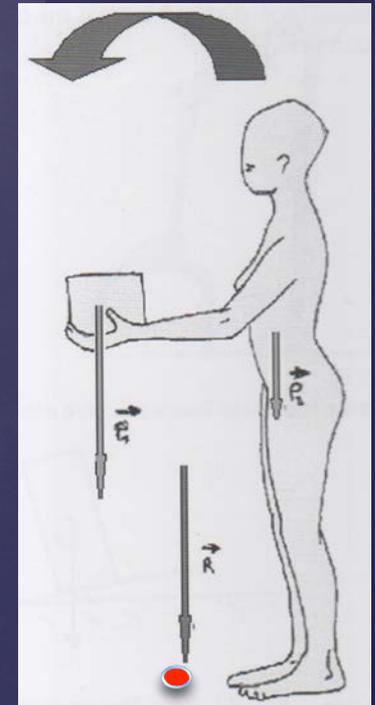
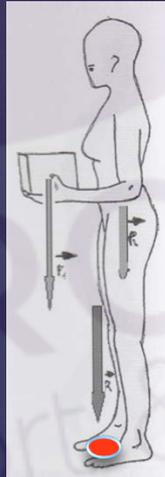
FIG. 37. Fente avant - Fente écart

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

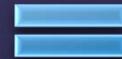


A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.



B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



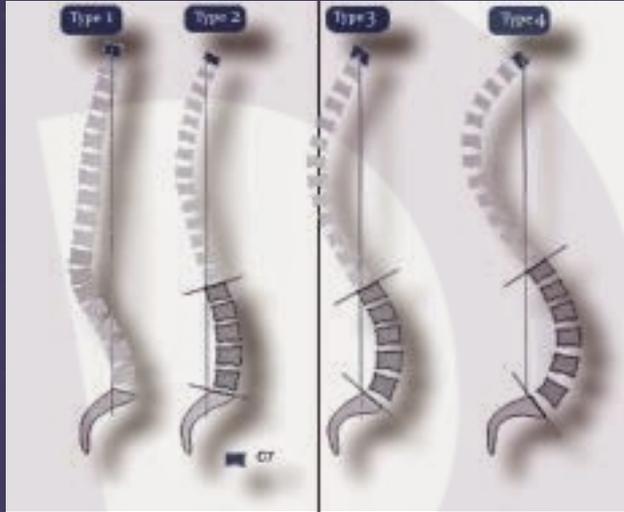
PENTE SACREE ET  
VARIATIONS DES  
COURBURES  
RACHIDIENNES.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



PENTE SACREE ET  
VARIATIONS DES  
COURBURES  
RACHIDIENNES.

MISE EN CYPHOSE  
LORS DE LA  
POSITION ASSISE.



A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



L'HOMME  
DESCEND DU  
SINGE MAIS L'ADO  
DU CANAPE...



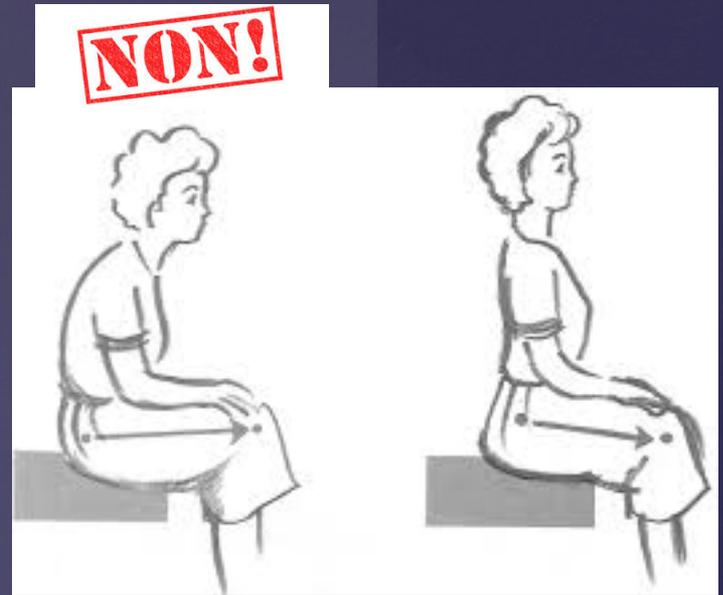
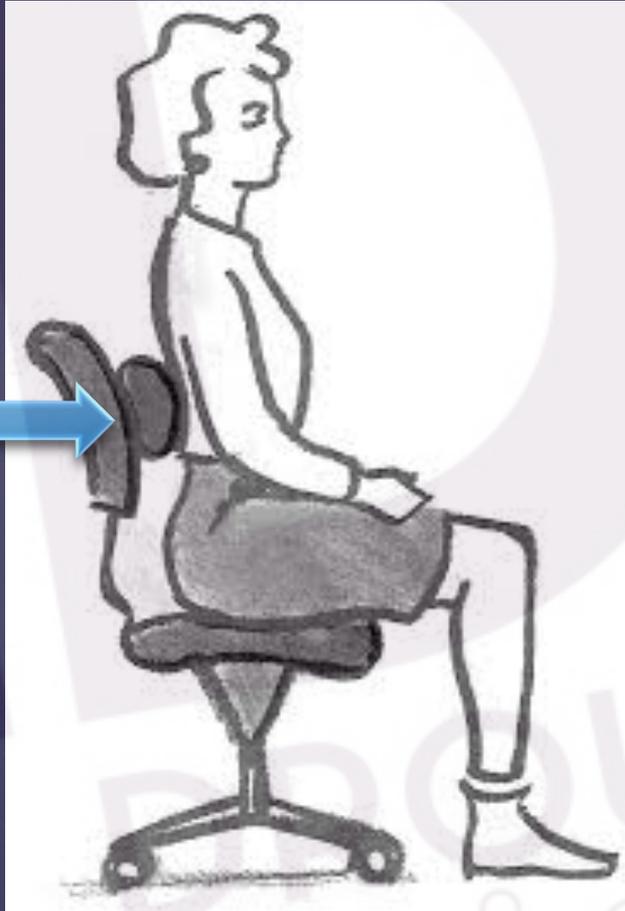
Image digitale tridimensionnelle

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



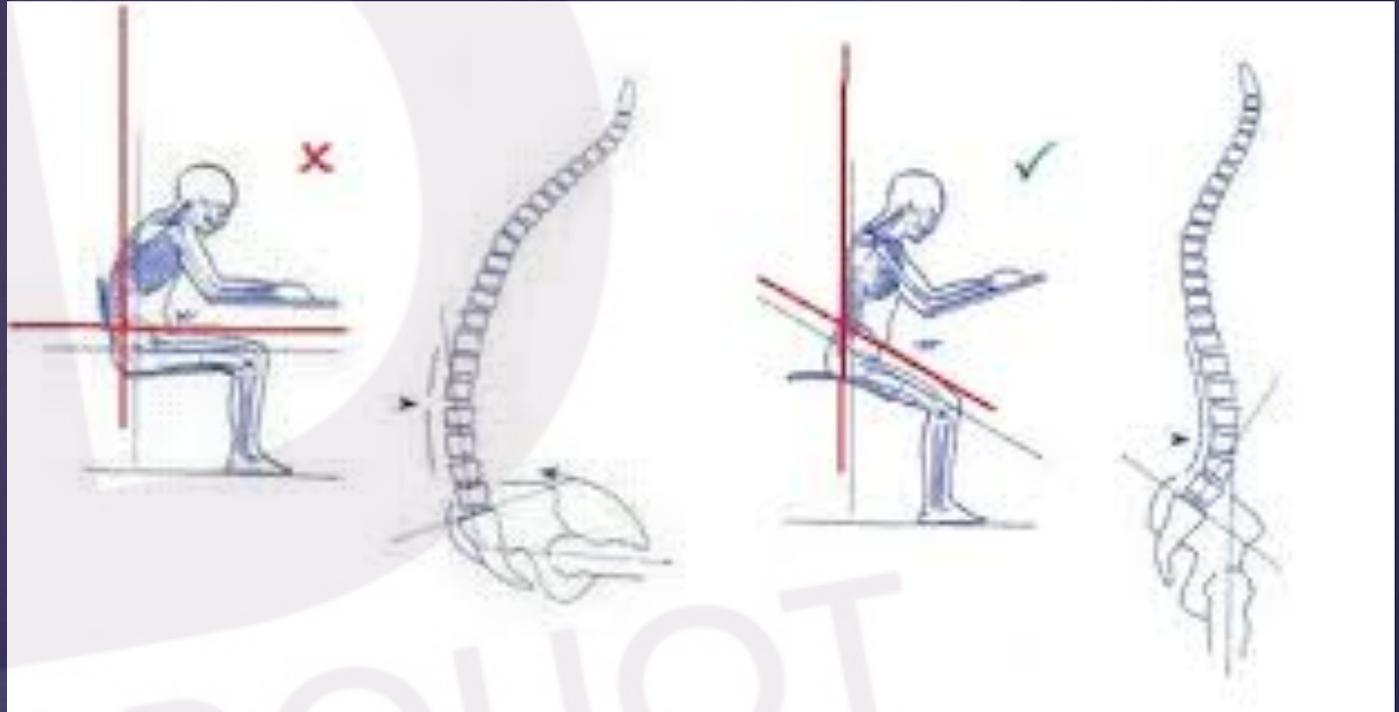
COUSSIN MAC KENZIE

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



=> IMPORTANCE DES COURBURES ET DU JEU DU BASSIN.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



CHAISE ERGONOMIQUE.

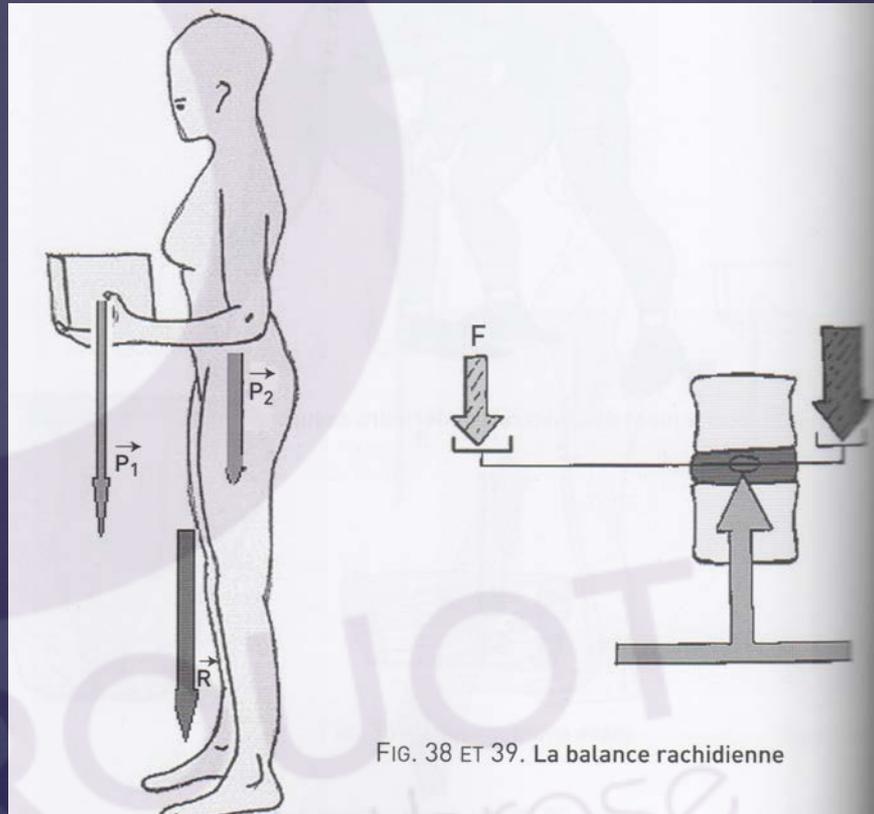
## BALANCE RACHIDIENNE.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



$$F \times L = f \times l$$

## BALANCE RACHIDIENNE.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

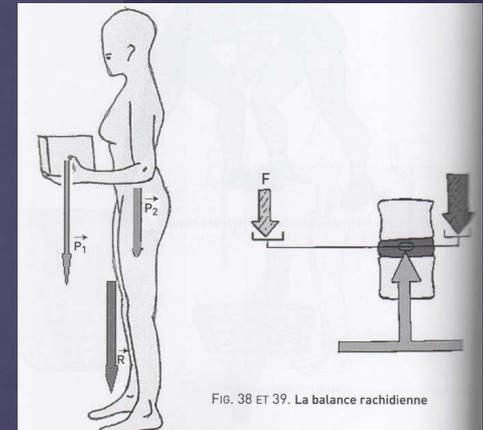
- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

**CHARGE DE 10 KG:**

\* BRAS TENDUS: 100 cm

\* FORCE = 10 X 100 =  
1000 ( N.m)

=>  $F \times L = 10 \text{ KG} \times 100 \text{ cm} = 200 \text{ KG} \times 5 \text{ cm}$



$$F \times L = f \times l$$

## BALANCE RACHIDIENNE.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

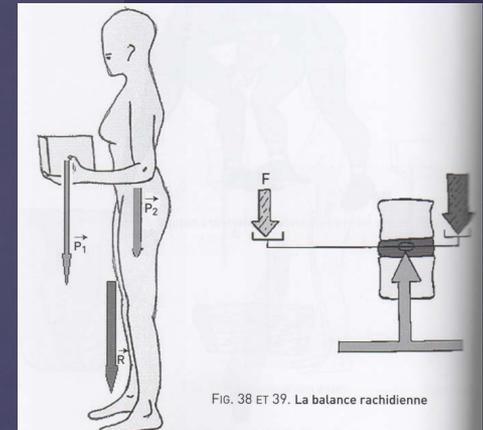
- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

**CHARGE DE 10 KG:**

\* BRAS TENDUS: 100 cm

\* FORCE = 10 X 100 =  
1000 ( N.m)

=>  $F \times L = 10 \text{ KG} \times 100 \text{ cm} = 200 \text{ KG} \times 5 \text{ cm}$



$$F \times L = f \times l$$

**SI JE RAPPROCHE LA CHARGE: 10 KG X 20 cm = 40 KG X 5 cm.**

**SOIT 80% DE PRESSION EN MOINS SUR LE DISQUE !**

**Force** x **distance** = **Moment (Nm)**

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

$$30 \text{ Nm} = 100 \text{ N} \times 0.30$$

Distance  
0.30m

$$500 \text{ N} \times 0.06 = 30 \text{ Nm}$$

0.06 m

L5/S1

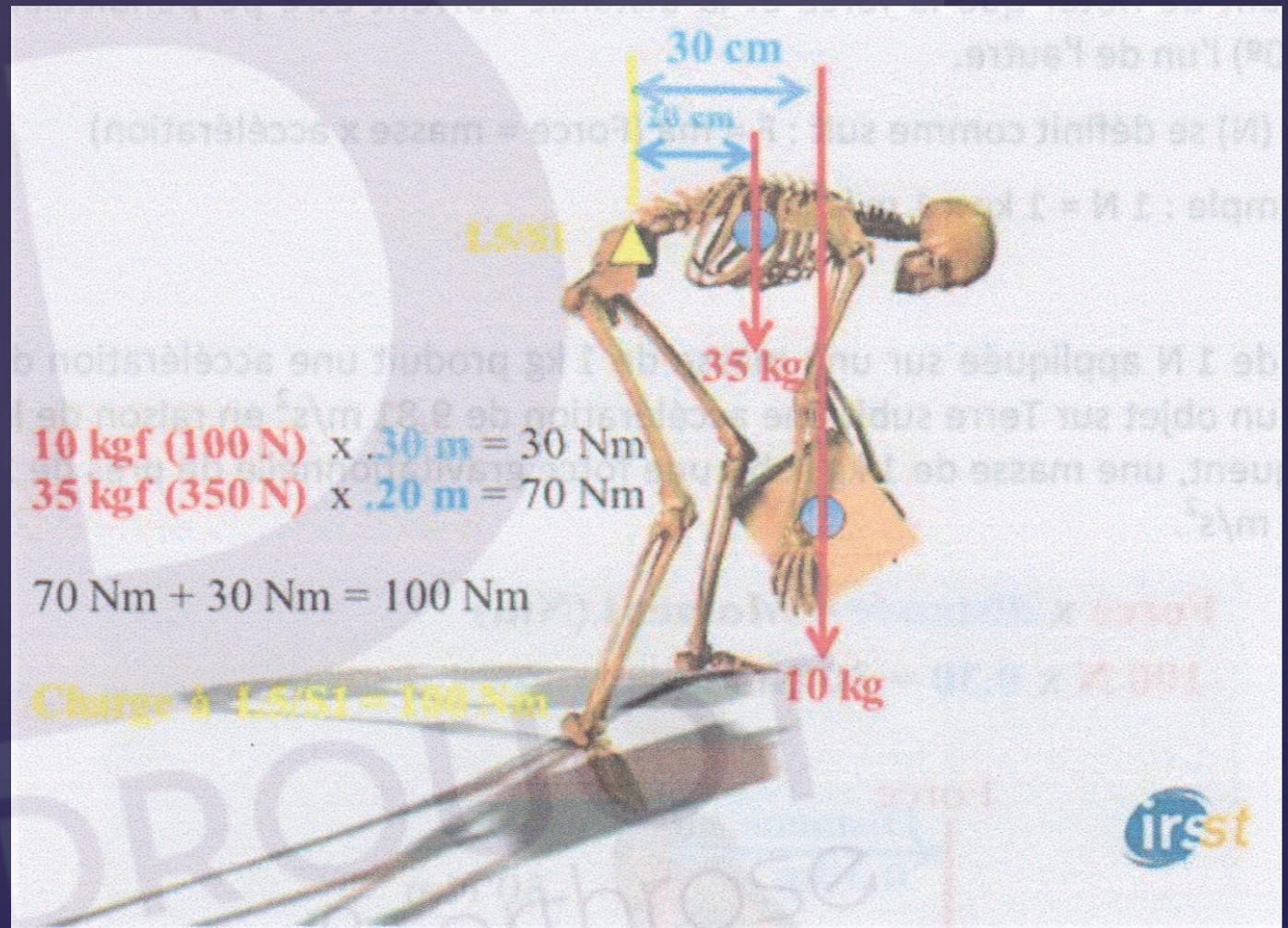


A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

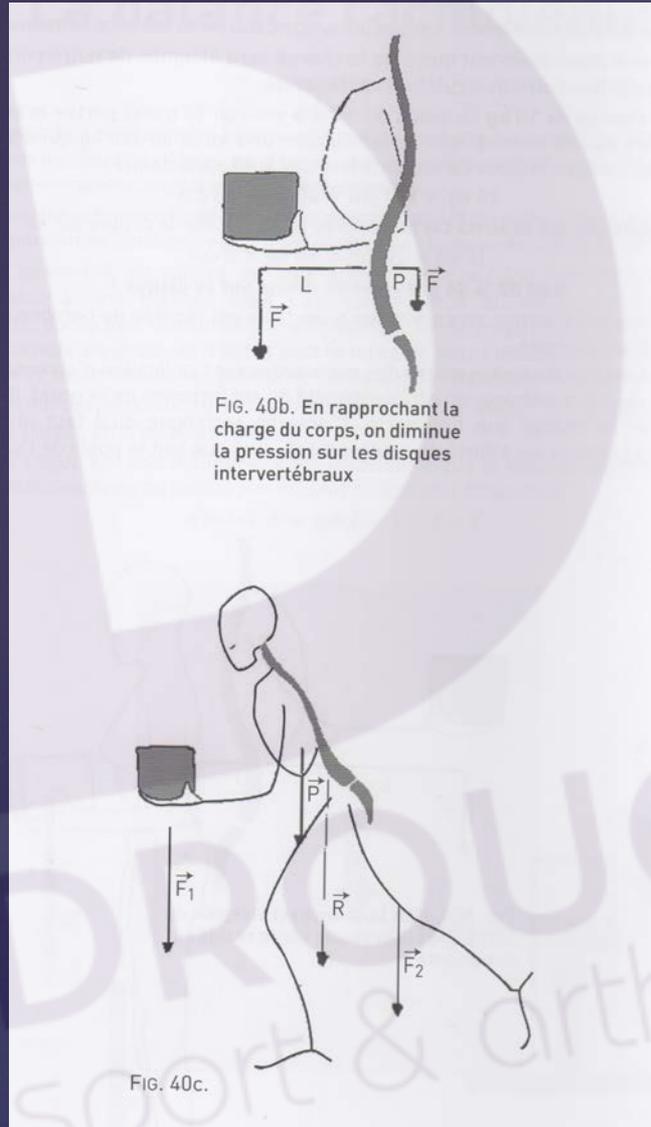


A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

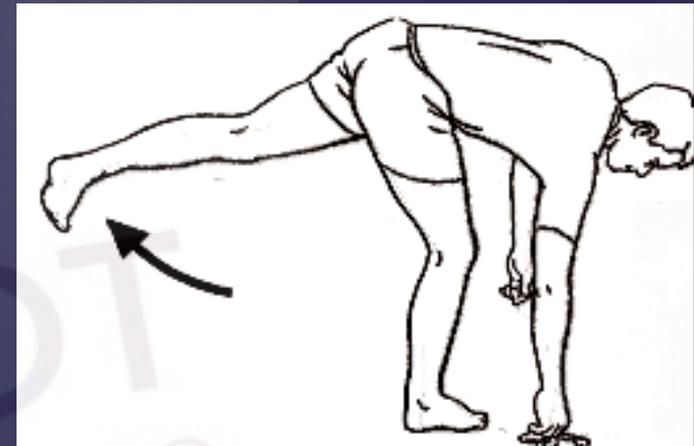
B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



TECHNIQUE DU **BALANCIER.**



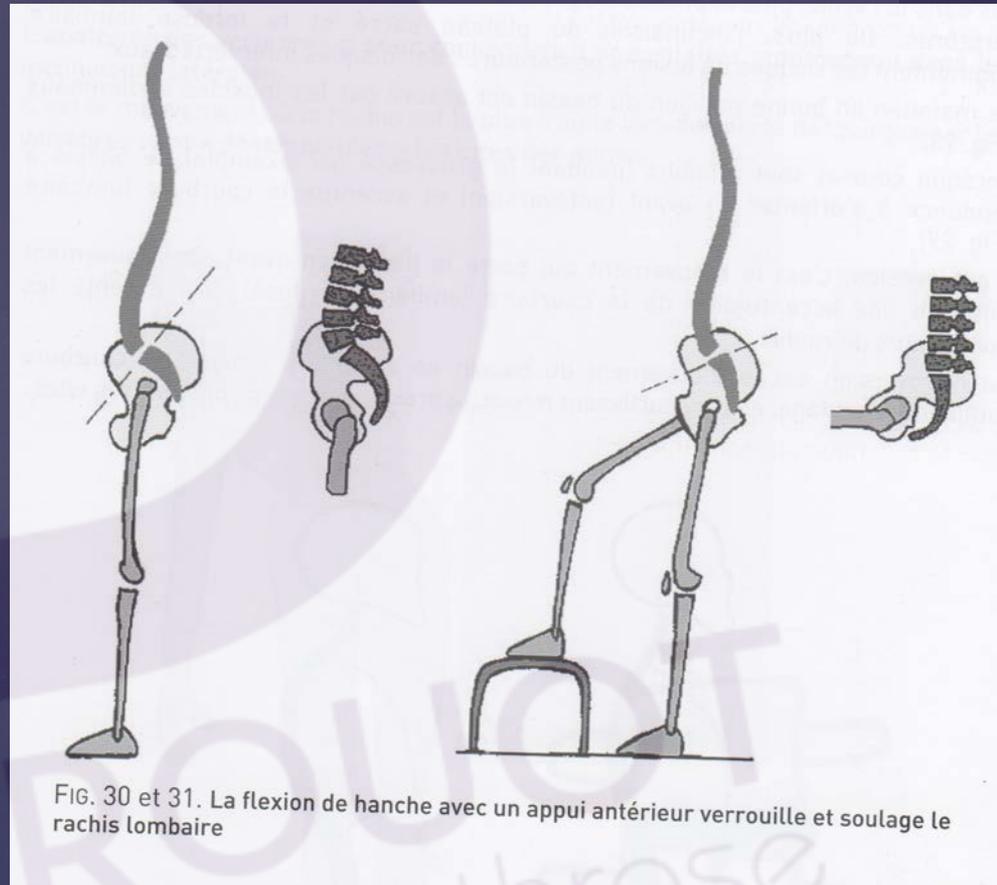
## VERROUILLAGE LOMBAIRE.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



MARCHE OU PETIT BANC ENTRE 15 ET 25 CM DE HAUTEUR.

FLEXION DE HANCHE 50°

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

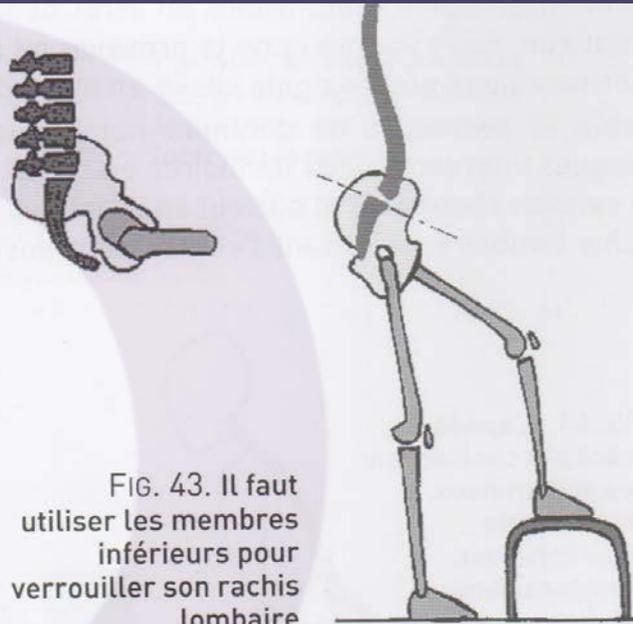


FIG. 43. Il faut utiliser les membres inférieurs pour verrouiller son rachis lombaire

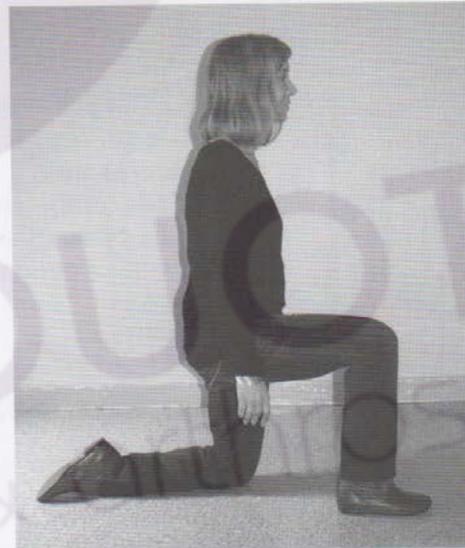


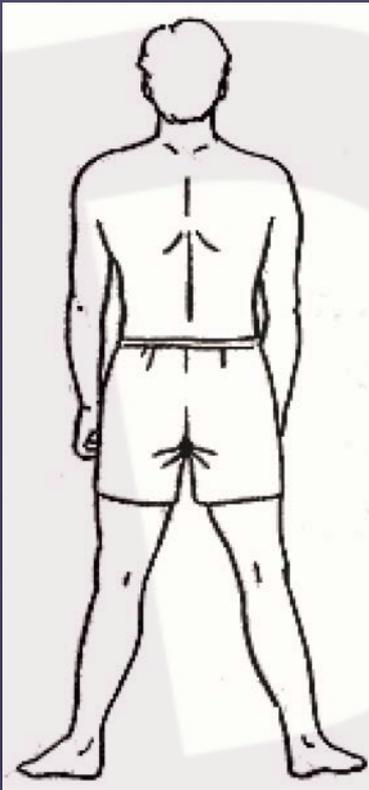
FIG. 44. La position chevalier servant

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



DIFFÉRENTES POSITIONS DES MEMBRES INFÉRIEURS POUR ÉLARGIR SON POLYGONE DE SUSTENTATION ET VERROUILLER LE RACHIS LOMBAIRE



FIG. 55. Fente écart

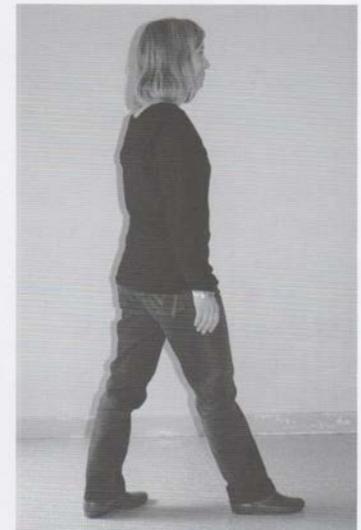
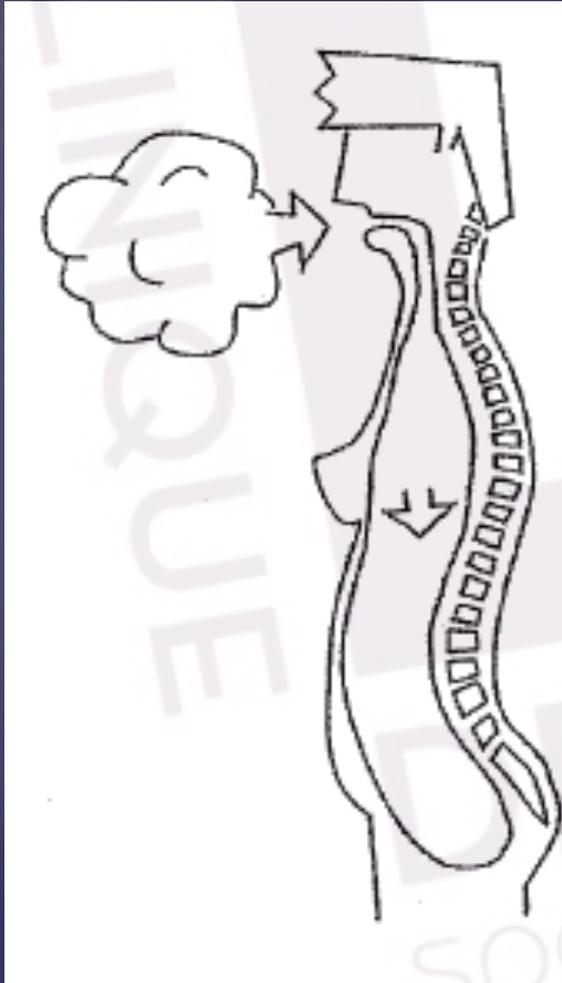


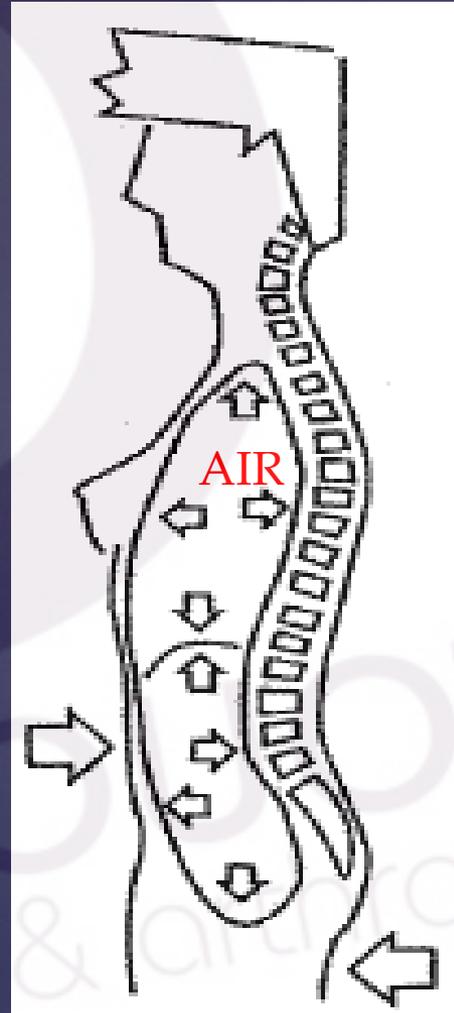
FIG. 56. Fente avant

Les poumons se comportent comme un ballon: plein d'air, ils mettent en tension le diaphragme. On crée une pression dans l'abdomen.



Avant de réaliser un effort, je prends de l'air dans mes poumons.

# Répartition des forces et protection du dos.



JE CONTRACTE LES  
ABDOMINAUX, en rentrant le  
ventre.

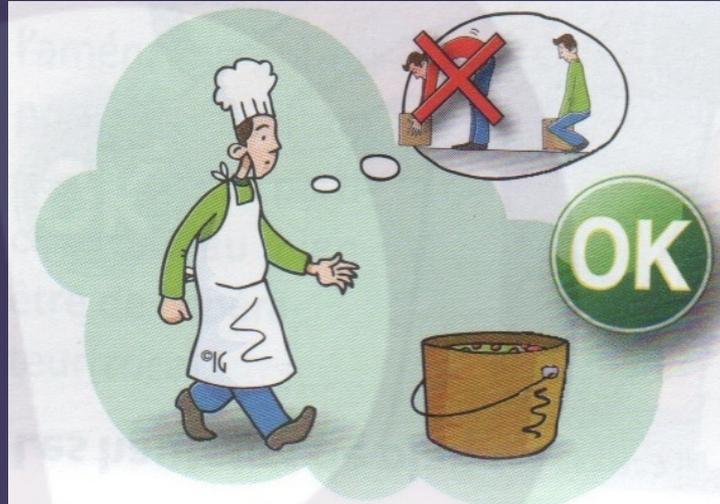
JE CONTRACTE LES FESSIERS

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



**IDENTIFIER** ET ETRE  
VIGILANT DEVANT  
UN **GESTE A RISQUE.**

## S'ASSEOIR AU SOL.

### A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

### B/ L'économie rachidienne.

### C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



Fig. 60.



Fig. 62.



CHEVALIER  
SERVANT

## S'ASSEOIR AU SOL.

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



FIG. 65.

# SE RELEVER DU SOL.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



FIG. 67.



FIG. 68.



FIG. 69.



FIG. 70.



FIG. 71.



FIG. 72.

## COUCHE.

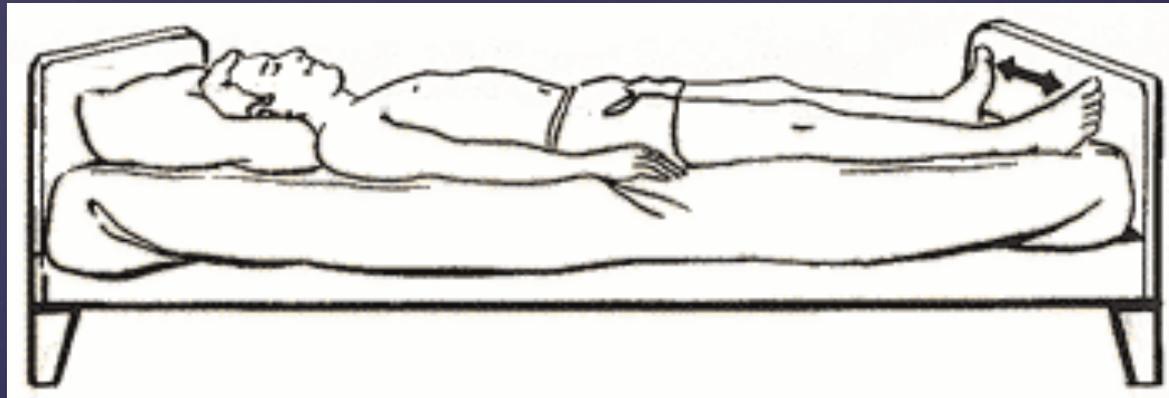
Eviter de dormir avec un gros oreiller, il modifie la courbure physiologique de la colonne cervicale et ceci se répercute dans le reste de la colonne. Préférer un oreiller fin ou anatomique.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

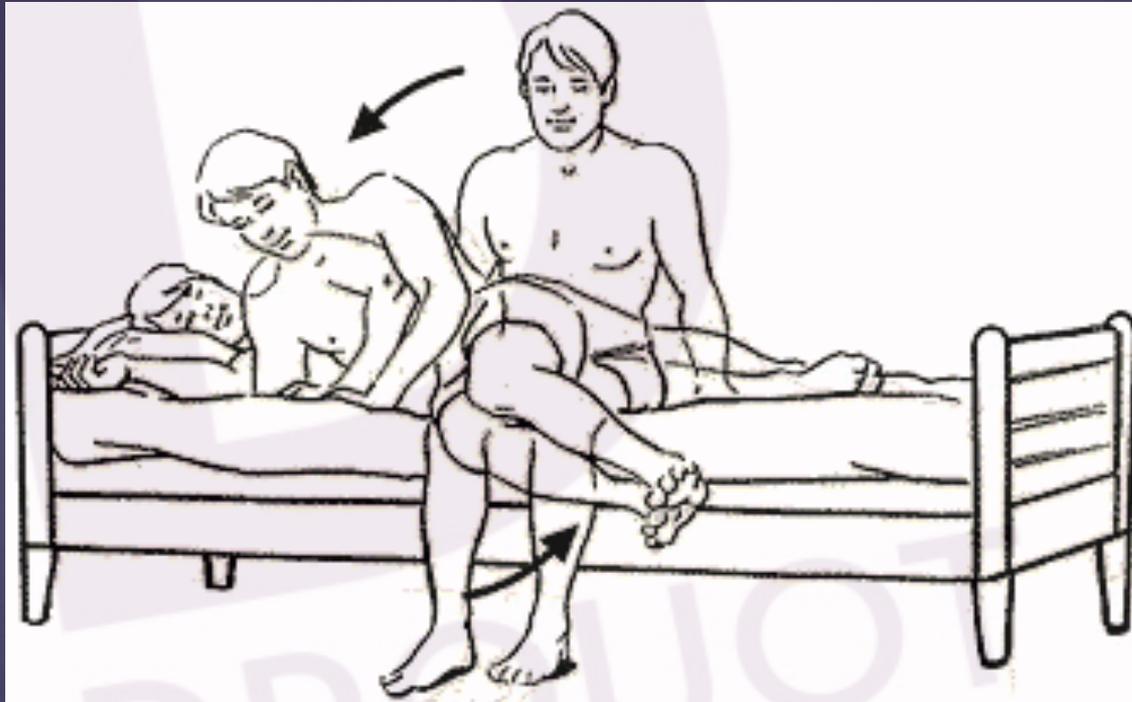
- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



Pour plus de confort quand on dort sur le dos, on peut mettre un petit oreiller sous les genoux.

Privilégier un matelas ferme.

## SE COUCHER, SE LEVER.



A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

1/ Je bascule le tronc sur le côté en gardant le dos DROIT (je peux prendre appui sur le coude)

2/ Je bascule les 2 jambes ensemble.

Se mettre assis, garder le dos bien verrouillé et ramener les genoux vers soi. Tout dépend de votre souplesse.



SE LAVER LES PIEDS, METTRE SES CHAUSSETTES.



AIDE TECHNIQUE: gant à long manche, enfile chaussette et enfile bas.



# METTRE SES CHAUSSURES.



AIDE TECHNIQUE: Chausse pied à long manche.



## VAISSELLE / CUISINE.

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



Fig. 166.

Fig. 167.

Fig. 168.

FENTE ECART + 3EME APPUI

## ASPIRATEUR/ BALAI.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



FIG. 169.



FIG. 170.



FIG. 171

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## Passer l'aspirateur



## VITRES.

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



FIG. 172.



FIG. 173.



AIDES TECHNIQUES: pelle à long manche, siège assis/ debout

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## RAMASSER UN OBET LEGER.

Comme vu précédemment, se pencher en avant sans utiliser ses jambes est nocif, adopter l'une de ces positions.



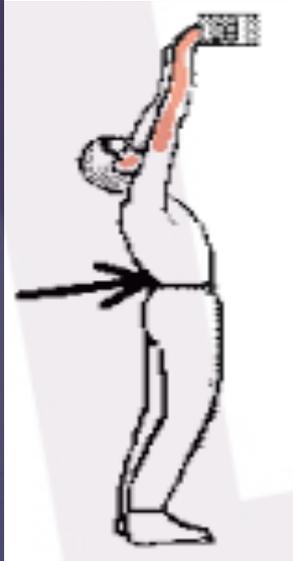
CLINIQUE



DR. JOUOT  
sport & arthrose

AIDE TECHNIQUE: pince à long manche.





1/ J'élargis  
ma surface  
d'appui.

2/ Je fléchis  
les genoux.

3/ Je bascule  
le bassin en  
arrière.

4/ Je gonfle  
les  
poumons.

= VERROUILLAGE  
LOMBAIRE

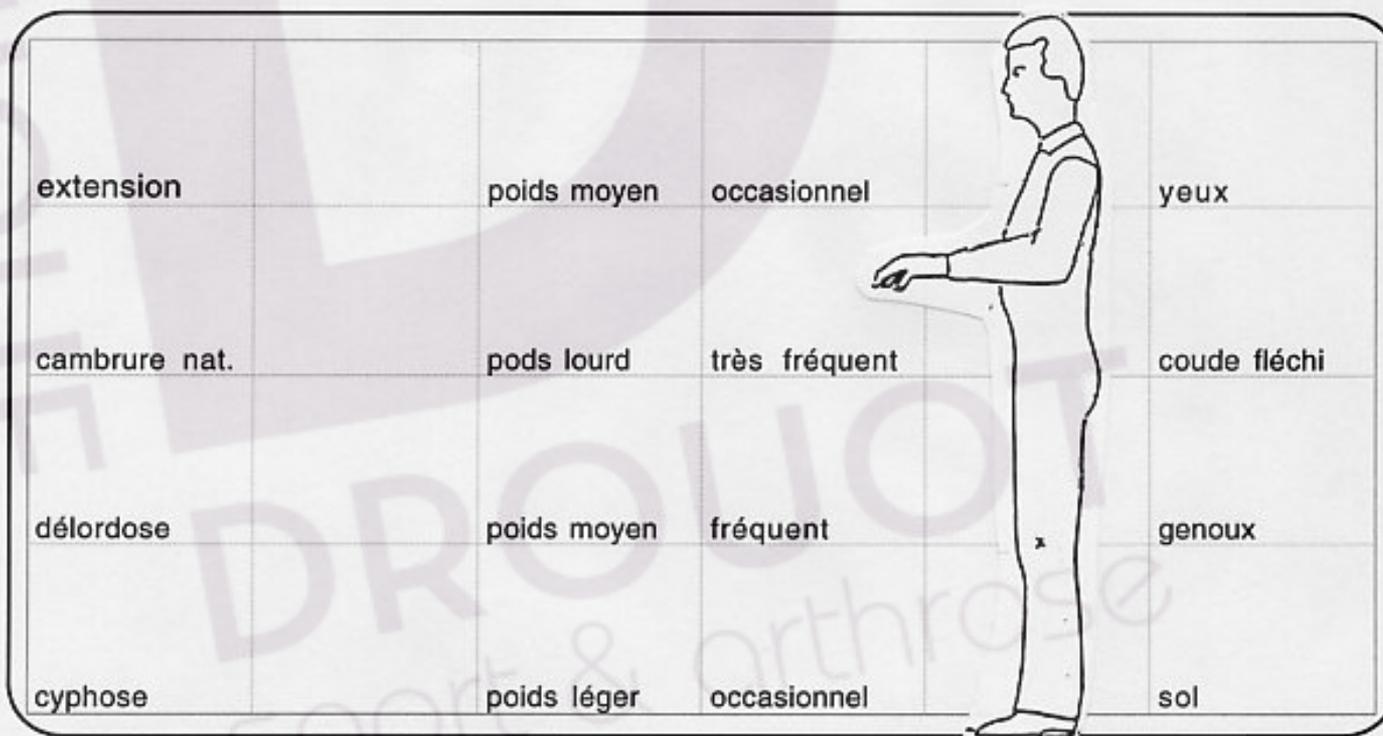
PRENDRE/ METTRE UN OBJET EN HAUTEUR.



AIDE TECHNIQUE: Marche pied.

**ADAPTER VOTRE ENVIRONNEMENT:** créer une zone de confort.

**zones de confort , rangement d'objets.**



Hauteur de rangement.

Poids de l'objet.

Usage.



Répartir la charge des 2 côtés.

Plutôt que de porter un sac à main ou sacoche à bout de bras, préférer le porter en bandouillère, en plaçant la lanière sur l'épaule opposée au sac.

TRANSPORTER UN OBJET.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.





AIDE TECHNIQUE: Chariot à pousser.



Se mettre assis et ensuite passer les 2 jambes en pivotant sur les 2 fesses.

Effectuer l'opération en sens inverse pour sortir de la voiture.

ENTRER ET SORTIR D'UNE VOITURE.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

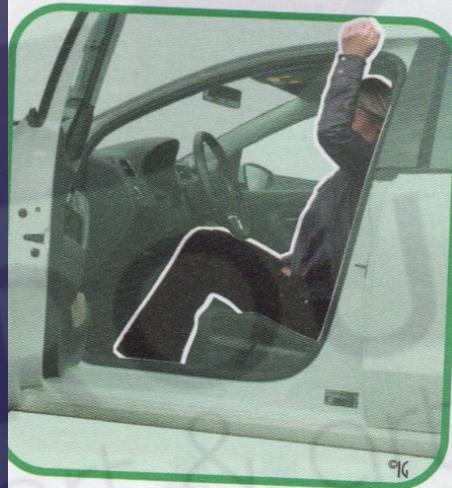
C/ Quelques applications pratiques:

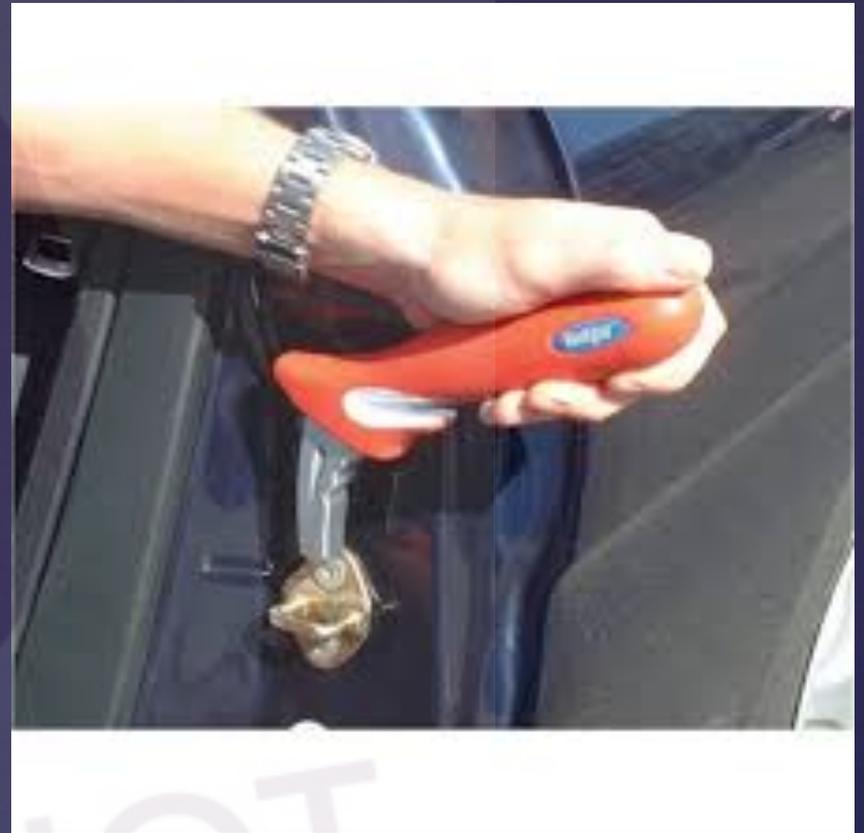
- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

#### 42 Montez dans votre véhicule



#### Descendez de votre véhicule





AIDE TECHNIQUE: Disque pivotant, poignet d'appui.

MON ENFANT.



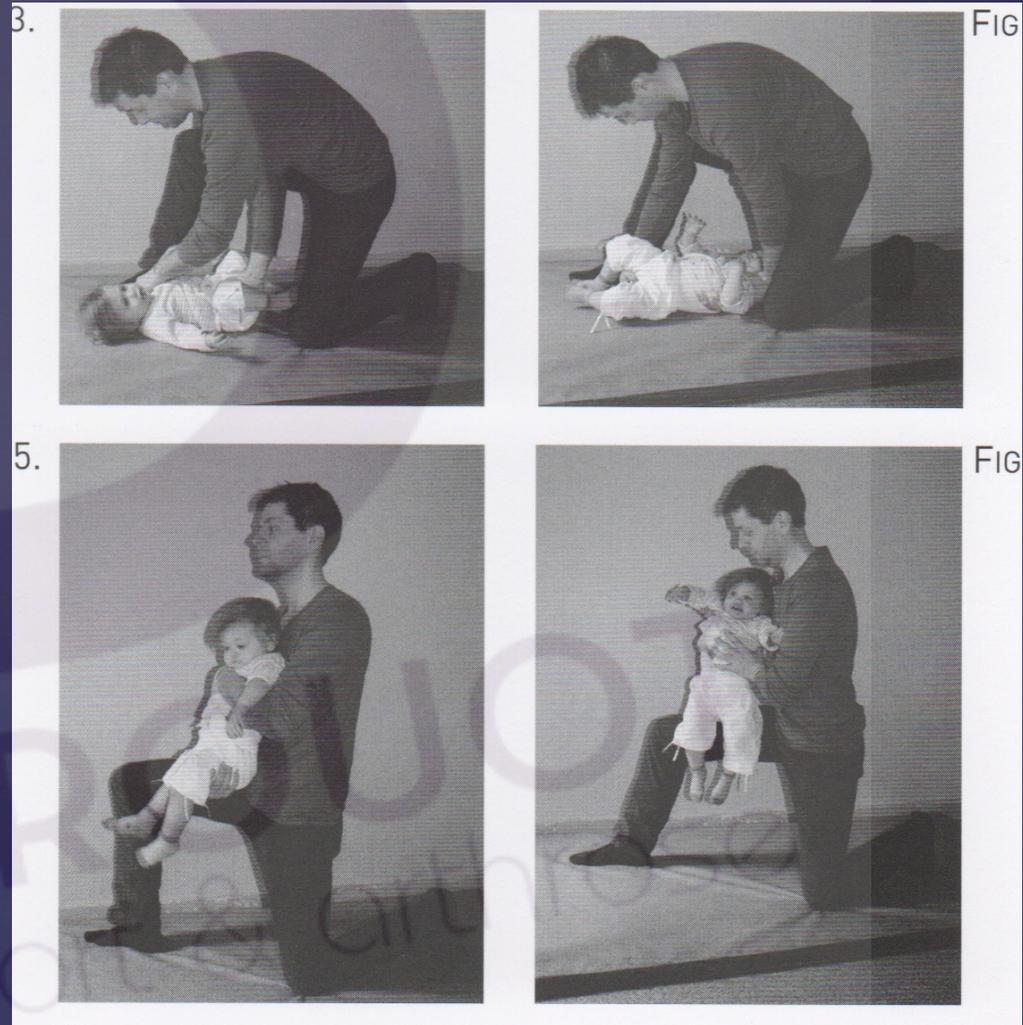
## SE RELEVER DU SOL AVEC UN ENFANT.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



## SE RELEVER DU SOL AVEC UN ENFANT.

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



# PORTER .

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



FIG. 81. Oui !

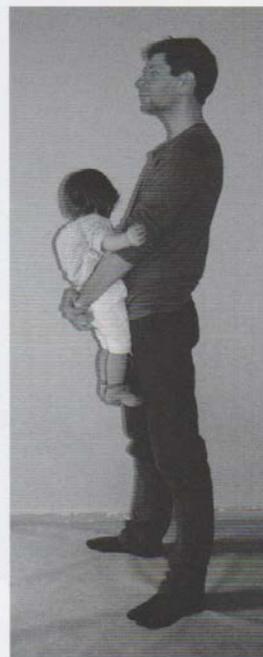


FIG. 82. Non !

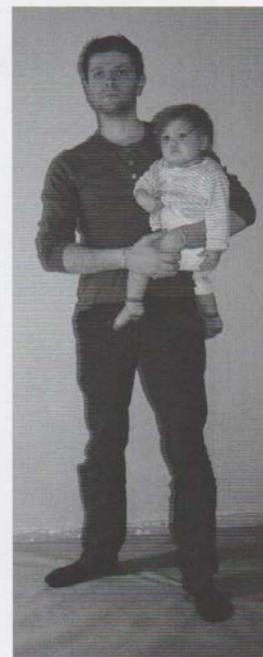


FIG. 83. Oui !

## DEPOSER UN ENFANT AU SOL.

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



FIG. 84.

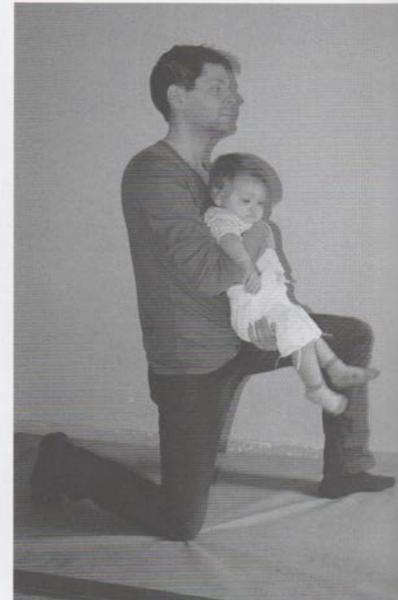


FIG. 85.



FIG. 86.



FIG. 87.

## DEPOSER UN ENFANT AU SOL.

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



FIG. 88.



FIG. 89.



## SOULEVER UN ENFANT DE SON TRANSAT.

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



FIG. 92.



FIG. 93.



FIG. 94.

SPORT & ARTHROSE

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



FIG. 98.



FIG. 99.



FIG. 100.



FIG. 101.

# REPOSER UN ENFANT DANS SON TRANSAT.

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



FIG. 105.



FIG. 106.



FIG. 107.

## LE REPAS.

### A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

### B/ L'économie rachidienne.

### C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



FIG. 108.



FIG. 109.



FIG. 110.

## LA TOILETTE ET LE CHANGE.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



FIG. 111.



FIG. 112.



FIG. 113.



FIG. 114.



FIG. 115.

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## Baigner bébé



A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## Habiller un enfant



## POSER UN ENFANT DANS SON LIT.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



FIG. 116.



FIG. 117.



FIG. 118.

## POSER UN ENFANT DANS SON LIT.

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



Fig. 119.

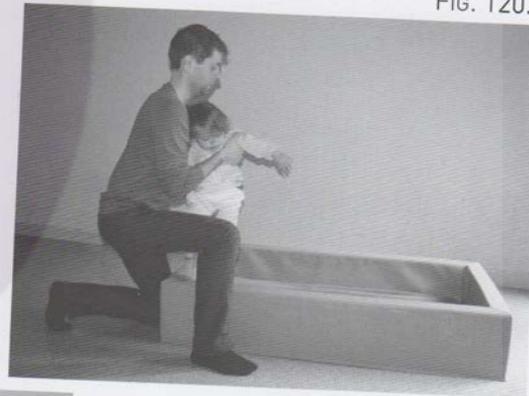


Fig. 120.

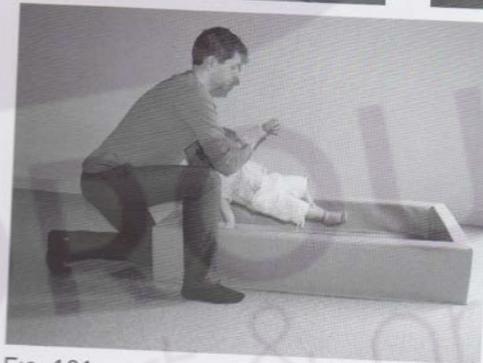


Fig. 121.



Fig. 122.

## POSER UN ENFANT DANS SON LIT.

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



## POSER UN ENFANT DANS SON LIT.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

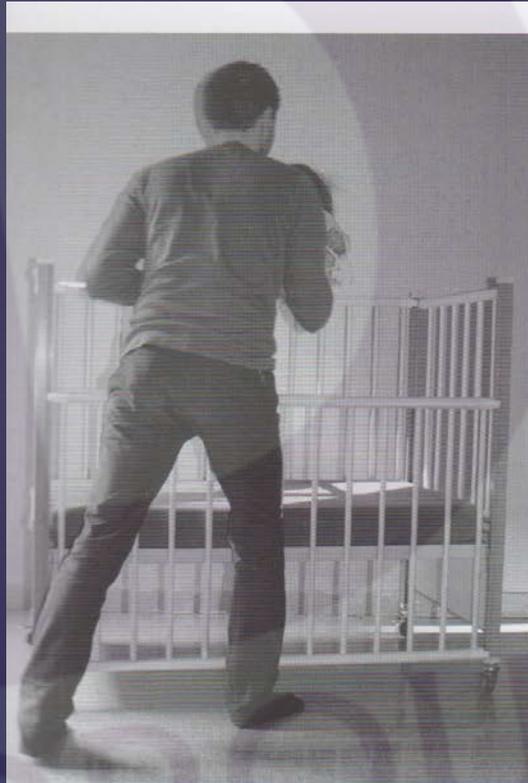


FIG. 125.

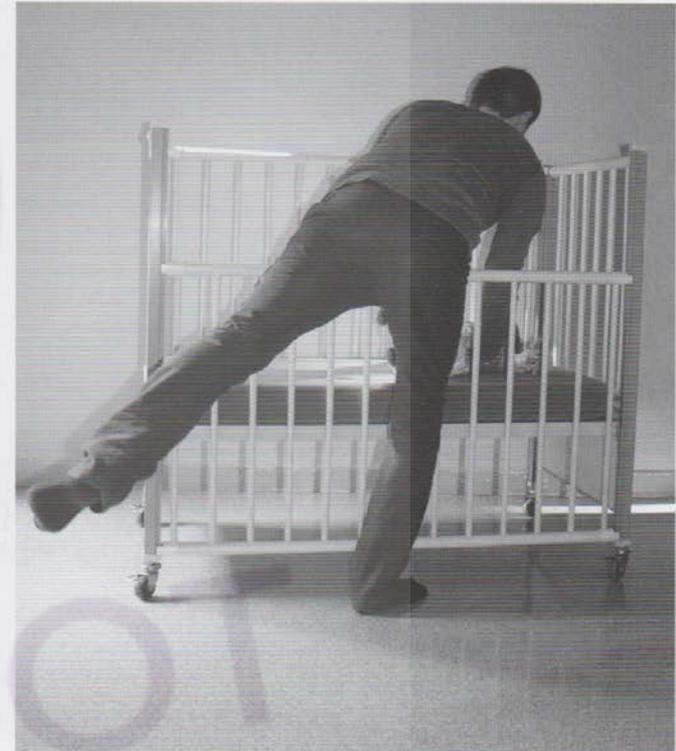


FIG. 126.

DR. O. P. M. sport & arthrose

## POSER UN ENFANT DANS SON LIT.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



FIG. 127.



FIG. 128.

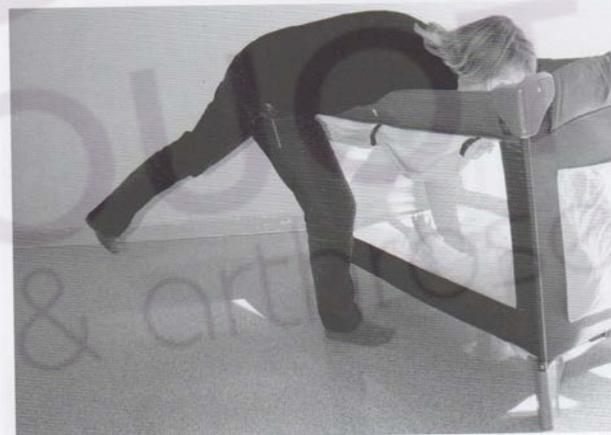


FIG. 129.

## POSER UN ENFANT DANS SON LIT.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



FIG. 130.



FIG. 131.



FIG. 132.

## SORTIR UN ENFANT DE SON LIT.

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



FIG. 138.



FIG. 139.



FIG. 140.



FIG. 141.

## SORTIR UN ENFANT DE SON LIT.

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



FIG. 142.



FIG. 143.



FIG. 144.



FIG. 145.



FIG. 146.



FIG. 147.

## SORTIR UN ENFANT DE LA POUSETTE.

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



Fig. 153.



Fig. 154.



Fig. 155.



Fig. 156.



Fig. 157.



Fig. 158.

AU TRAVAIL.

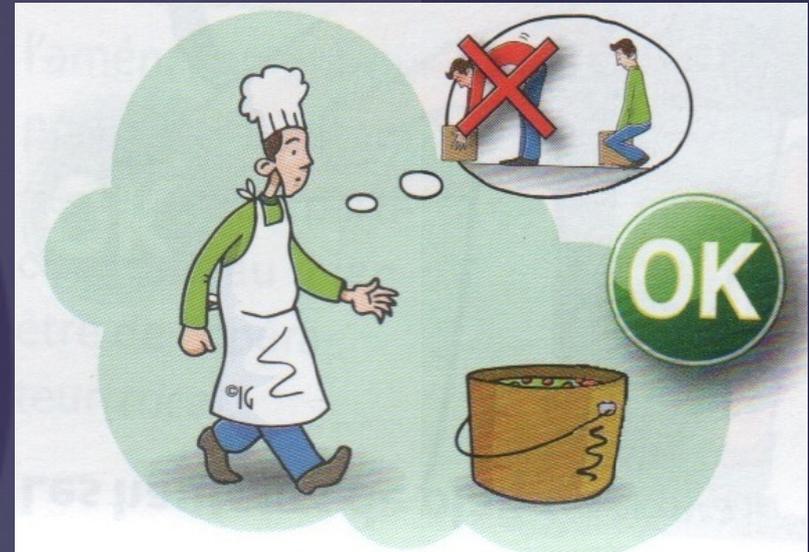


A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



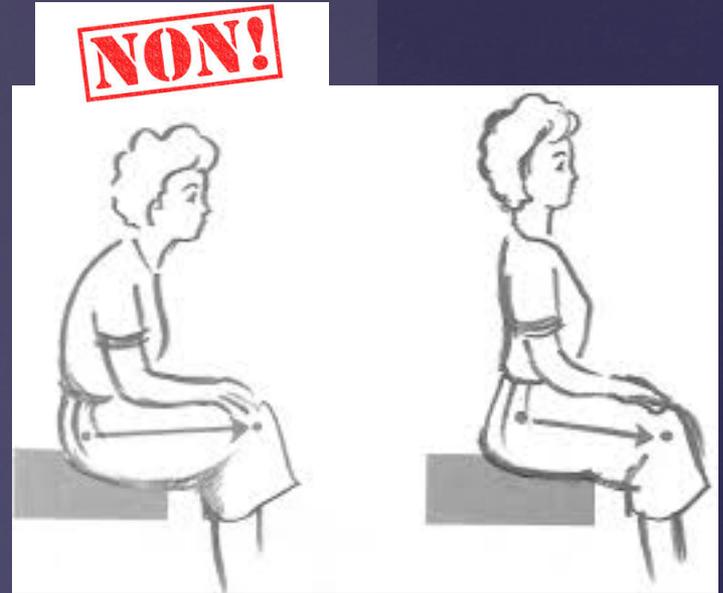
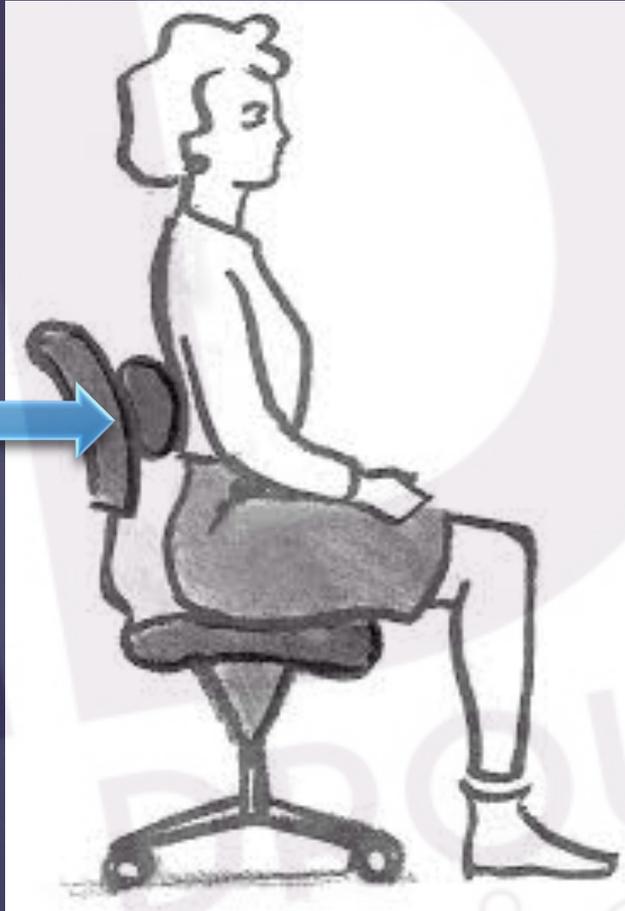
IDENTIFICATION DU GESTE A RISQUE.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



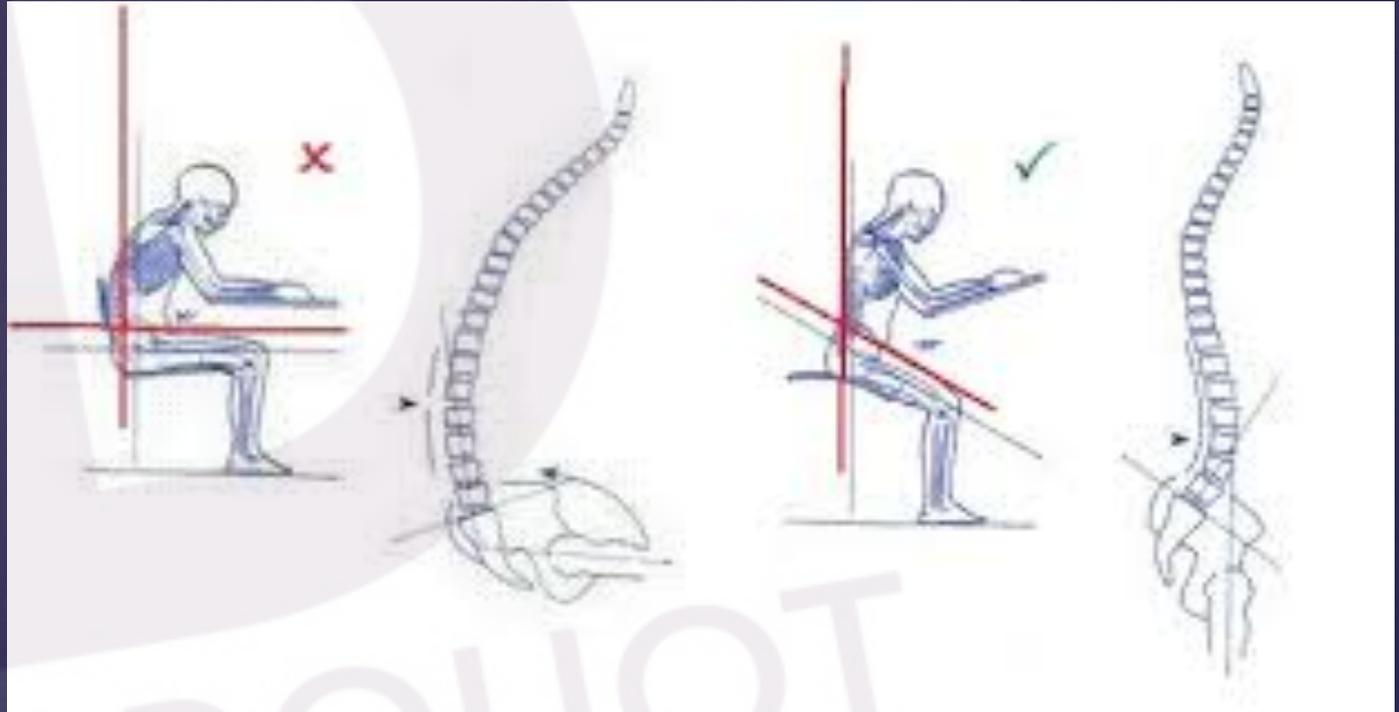
COUSSIN MAC KENZIE

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



=> IMPORTANCE DES COURBURES ET DU JEU DU BASSIN.

## EN POSITION ASSISE.



Asseyez-vous au fond du fauteuil.

Régler la hauteur du fauteuil de manière à avoir les pieds au sol et le regard face à l'écran.

Si le fauteuil n'est pas réglable en hauteur, compenser par un repose-pied.



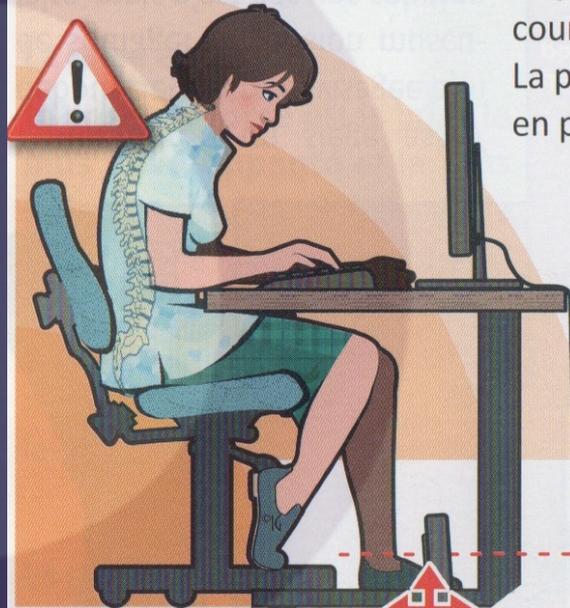
A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

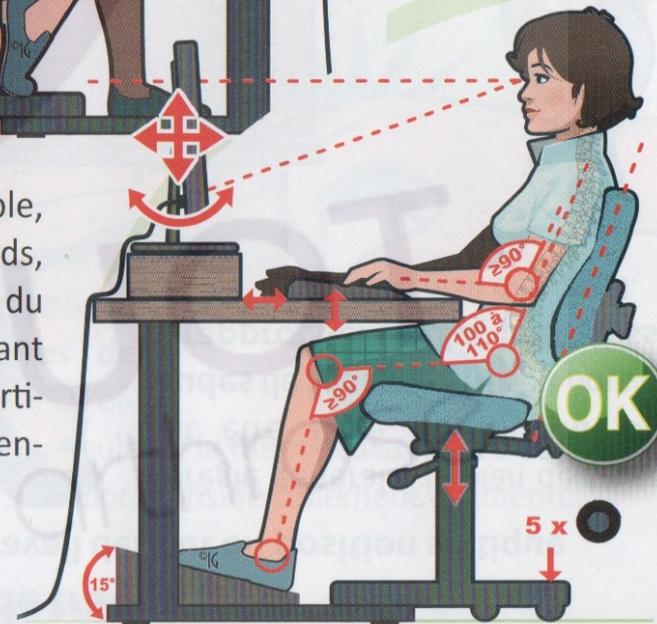
- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## Le poste de travail assis



La position assise annule les courbures naturelles du dos. La personne assise se trouve en position de cyphose.

Un siège réglable, un repose-pieds, l'aménagement du poste sont autant de détails qui participeront au bien-être de l'opérateur(trice).



A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

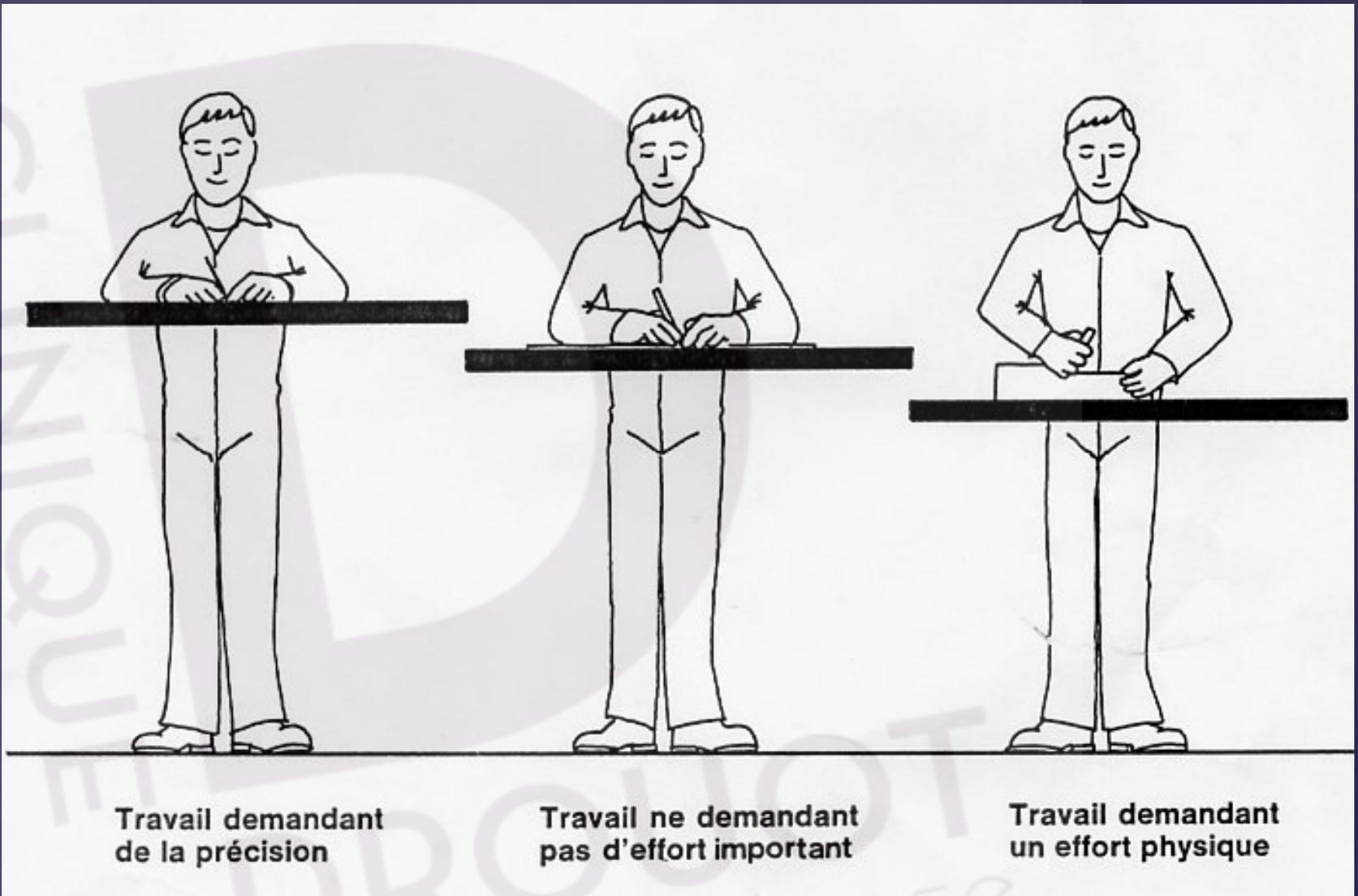
- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## Les hauteurs de plan de travail

Le plan de travail peut permettre à l'opérateur de régler la hauteur de son plan de travail selon ses dispositions personnelles.



La possibilité de basculer le bassin en position debout par la présence d'une petite marche ou d'un repose-pieds diminue les tensions musculaires.



ADAPTER LA HAUTEUR DU PLAN DE TRAVAIL en fonction de la tâche.

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## Les postes de travail

### Le poste de travail debout en position statique

En règle générale, le plan de travail doit être situé **au niveau des coudes** de l'opérateur. Il doit pouvoir **se rapprocher le plus près possible** du plan de travail.



L'utilisation d'un siège assis/debout peut être envisagée afin de soulager la tension musculaire, mais n'est pas une solution idéale en soi.

## NOTIONS DE BASE DE PRÉVENTION

### L'équilibre

2 constantes :

- le **centre de gravité (G)** ;
- le **polygone de stabilité**.

L'équilibre est assuré tant que le centre de gravité reste dans le polygone de stabilité. Si G sort de la projection de ce polygone, la chute est assurée.



A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## Les prises

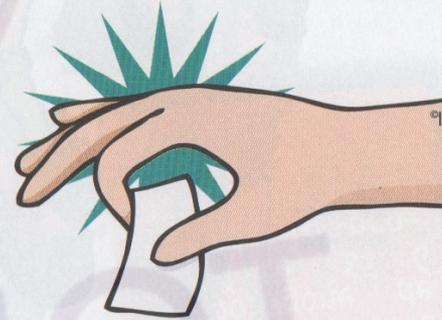
### La prise en force

La prise **en force** est la prise **la plus enveloppante** et **la plus puissante**. Elle implique la paume de la main et l'ensemble des doigts. Elle sera plus adaptée à la prise en mains d'une caisse possédant des poignées et nécessitant une force pour la soulever.



### La prise en pince

A contrario, la prise **en pince** ne permet pas l'exercice d'une force, mais sera plutôt **utilisée pour des tâches de précision**. En effet, l'effort demandé pour soulever la même caisse, mais dépourvue de poignées en sera alors considérablement augmenté.



A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

### Espace disponible suffisant ?



*S'assurer de disposer d'un espace nécessaire à la manipulation désirée, sous peine d'effectuer des gestes inadaptés.*

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

*Travailler à hauteur avec une échelle ou une nacelle adaptée permet de ne pas travailler à bout de bras ou en déséquilibre.*

## Travailler à hauteur



ditions Icone Graphic - reproduction non autorisée

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## Travaillez à hauteur



A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



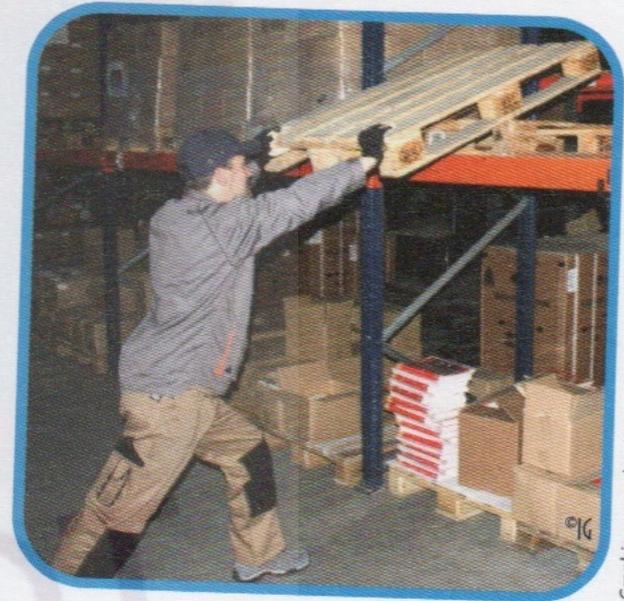
A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## Se servir du poids du corps



*Travailler avec le contre-poids du corps permet d'éviter les efforts trop violents et des gestes générateurs de douleurs.*

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

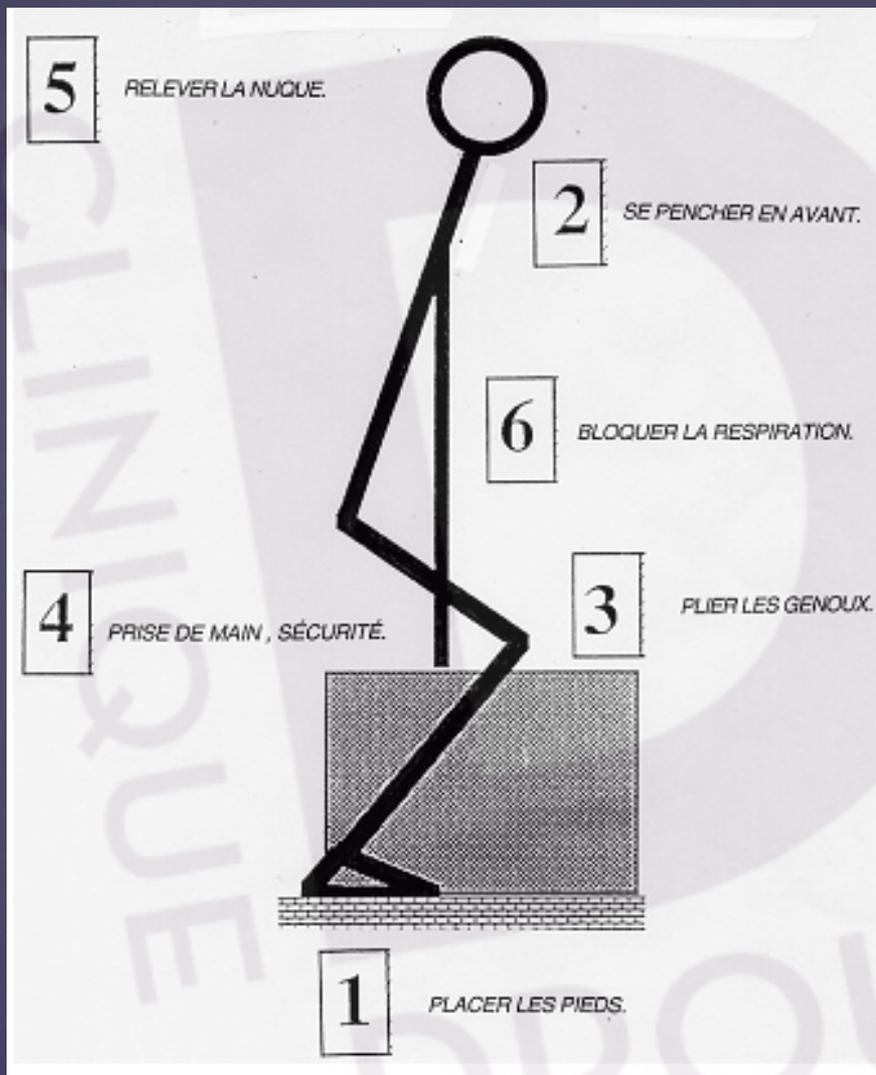
C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## Disposer d'une aide à la manutention



*Une aide à la manutention, telle une table élévatrice par exemple, permet de réduire les gestes de manipulation de la charge et de la mettre à hauteur de travail.*



SOULEVER UNE CHARGE LOURDE.

Penser au verrouillage lombaire!

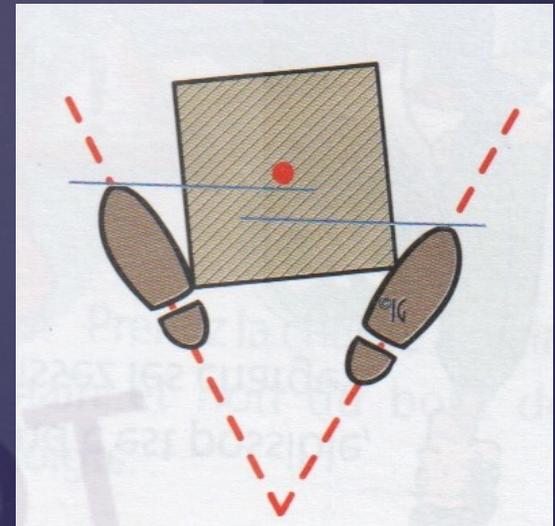
A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

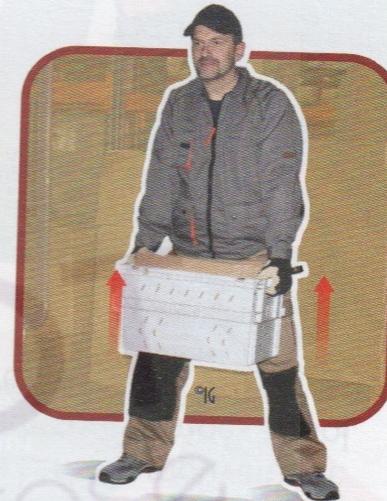
## Lever et porter une caisse



*Les pieds "encadrent" la caisse à soulever.*



*Abaisser le centre de gravité au-dessus de la caisse, dos droit, et saisir les poignées.*



*Se relever à la force des cuisses, la charge reste contre le corps.*

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## POSTURES DU DOS

Dos toujours droit



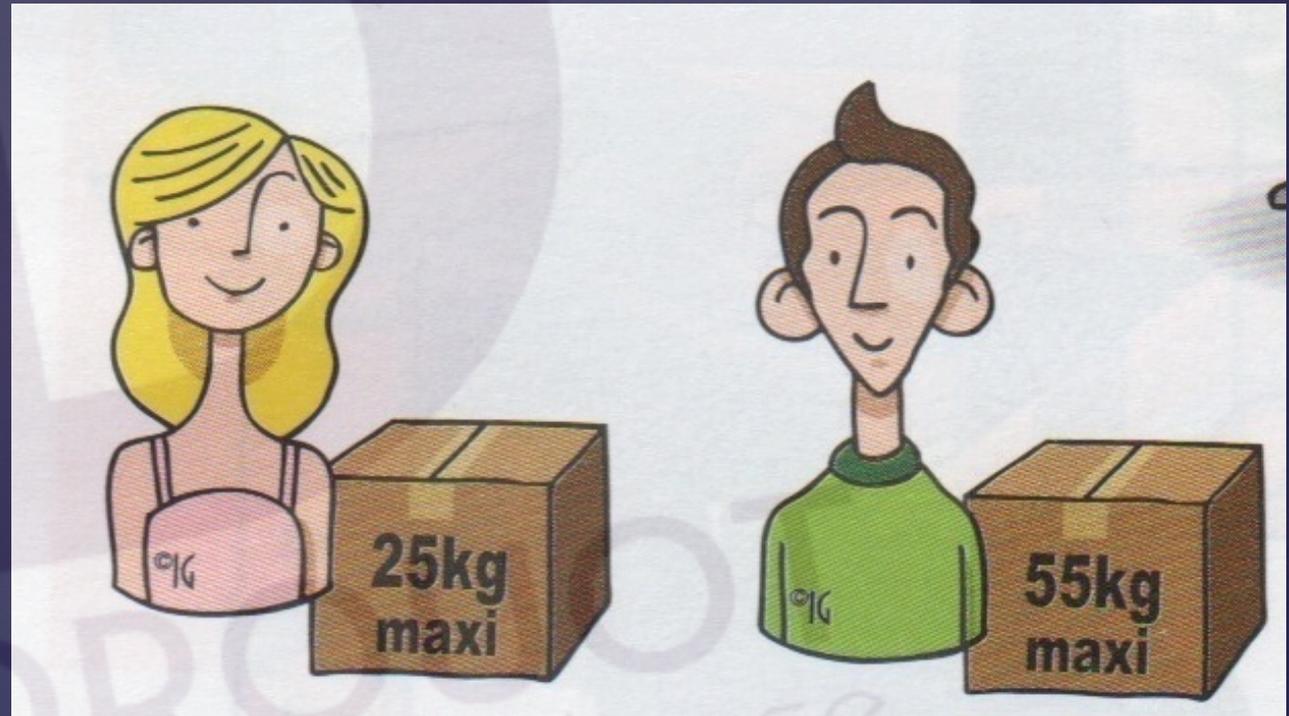
A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

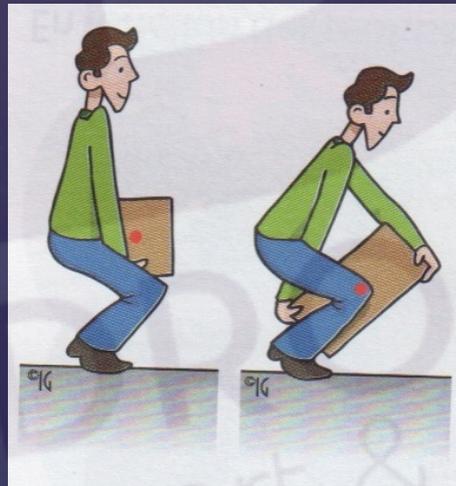


A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



## Lever et porter un carton



Les pieds "encadrent" le carton à soulever.



Abaisser le centre de gravité et saisir le carton par les angles opposés.



Se relever à la force des cuisses, la charge reste contre le corps, bras tendus.



Reposer le carton en gardant la charge contre vous.

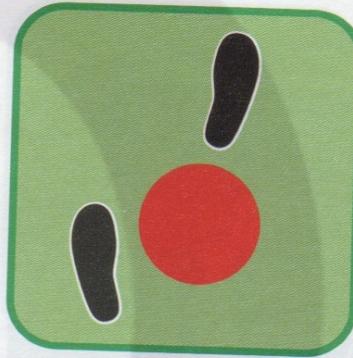
A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## Lever et porter un seau



Les pieds "encadrent" le seau.



Les jambes fléchies, le corps est légèrement penché en avant...



...en se relevant avec les cuisses, le seau est naturellement projeté en avant.



Les épaules restent horizontales, les bras sont tendus.

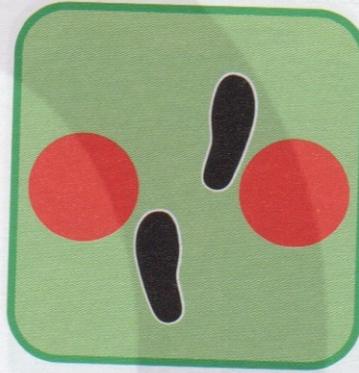
A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## Lever et porter deux seaux / bidons



*Les pieds se placent entre les seaux, décalés.*



*Les jambes fléchies, le corps est légèrement penché en avant...*

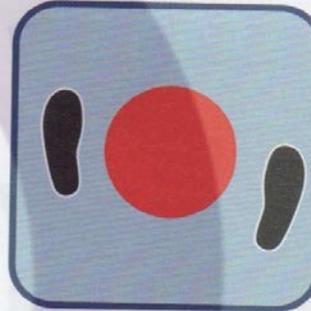


*...en se relevant avec les cuisses, les seaux sont naturellement projetés en avant.*



*Les seaux sont déposés en fléchissant les jambes.*

## Lever et porter une bouteille de gaz / d'eau...



Positionner les pieds de façon à être au-dessus de la bouteille.



Basculer la bouteille.



Placer les mains dans la diagonale de la bouteille.



Après s'être relevé à la force des cuisses, porter la bouteille contre la jambe, bras tendus.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## 30 Prendre et poser sur entablement

Prendre



*Une paume vers le ciel, l'autre vers la terre, la caisse est amenée à son point d'équilibre.*



*La caisse est basculée contre le corps en appui.*

Poser



*Les bras sont tendus, faire face à l'entablement.*



*L'élan de la cuisse permet le gerbage de la charge sur l'entablement.*

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

## Sac



*Le sac présenté sur un angle, se saisit de ce dernier dans sa diagonale.*



*Le sac est levé et amené en appui sur les cuisses, servant de points d'appui.*



*Toujours posé sur les cuisses, le sac est alors porté dans le berceau des bras.*



*Le sac est amené sur une table pour l'épauler.*

A/ Quelques notions de vocabulaire:  
Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.

### Tube / rouleau



*Le tube est relevé par l'extension des jambes, le dos reste droit et les bras tendus.*

*Le tube est amené jusqu'à la position verticale.*



*En appui sur la cuisse, le tube sera basculé.*

*En position d'haltérophile, le poids du tube est amené sur les cuisses.*

*Il est transporté en position horizontale, bras tendus, la prise de mains étant inversée.*

## Charges encombrantes

### Utilisation du diable



*Engager la semelle du diable en basculant légèrement le colis en avant.*

*En bloquant le diable avec le pied, utiliser le poids du corps pour basculer la charge.*



*Une fois calée, la charge est redéposée en respectant l'ordre inverse des actions.*

A/ Quelques notions de vocabulaire:

Anatomie et Pathologie.

B/ L'économie rachidienne.

C/ Quelques applications pratiques:

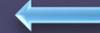
- Actes usuels de la vie quotidienne.
- S'occuper de mon enfant.
- Au travail.



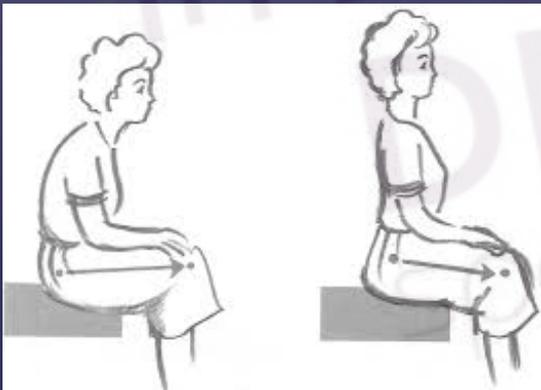
1/ ELARGIR  
SES BASES  
D'APPUI AU  
SOL.

2/ 3EME POINT  
D'APPUI

CONCLUSION: 5 points à retenir

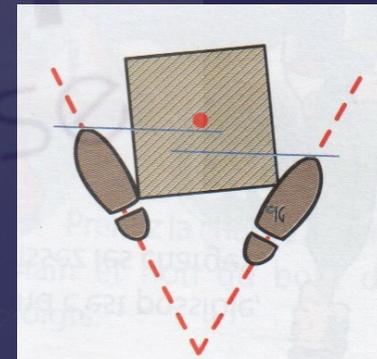


5/ ANALYSER, PARFOIS ADAPTER  
L' ENVIRONNEMENT:  
IDENTIFIER GESTE A RISQUE  
AMENAGER SON.  
ENVIRONNEMENT.



3/ VEILLER AUX  
COURBURES  
RACHIDIENNES

4/ RAPPROCHER L'OBJET DE SOI.



MERCI POUR VOTRE ATTENTION.

CLINIQUE

DROUOT  
sport & arthrose